

3月	Mon (月)			Tue (火)			Wed (水)			Fri (金)			Sat (土)			Sun (日)			
	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	
9:30	ストレッチ ピラティス			優しいヨガ			ほぐしてやさしい ピラティス			モーニング エアロ			ZUMBA			かんたんエアロ			
9:45					TRX					初級 ボクシング	サーキット					9:30~10:20			
10:00	9:30~10:20 美奈子㊟			9:30~10:20 AI㊟			9:30~10:20 KEI㊟			9:50~10:40 天田㊟			9:30~10:20 えりこ㊟			9:30~10:20 地野㊟			
10:15		初級 ボクシング			10:00~10:40 STAFF㊟					10:00~10:50 天田㊟	サーキット		10:30~11:20 アクティブ エアロ	サーキット		Body make stretch		サーキット	
10:30	ゼロトレ	10:00~10:50 天田㊟	サーキット	簡単エアロ			初めてのエアロ			10:50~11:20 腰痛予防fitness			10:30~11:20 KAZU㊟		10:30~11:20 天田㊟	11:00~11:30 初級HIIT		サーキット	
10:45					初級HIIT					11:00~11:30 STAFF㊟			11:30~12:00 骨盤ストレッチ ピラティス	サーキット		10:30~11:20 阿部㊟	11:00~11:30 STAFF㊟		
11:00	10:30~11:20 kazuko㊟	11:00~11:30 STAFF㊟		10:30~11:20 MEGUMI㊟			10:30~11:20 HIRO㊟			11:30~12:20 Enjoy ステップ			11:30~12:00 STAFF㊟			Enjoyダンス	インナーマッスル	サーキット	
11:15				優しい			骨盤ストレッチ ピラティス			11:30~12:20 MISA㊟	サーキット		12:10~12:40 腹筋carnival			11:30~12:20 阿部㊟	11:40~12:10 STAFF㊟		
11:30	ラテンエアロ	11:30~12:20 伊藤㊟		ベリーダンス			11:30~12:20 MEGUMI㊟												
11:45			サーキット																
12:00																			
12:15																			
12:30																			
12:45			サーキット																サーキット
13:00	ビギナー ステップ			コンビネーション エアロ		リズム	Enjoyエアロ			オリジナル エアロ			簡単エアロ	サーキット		Sundayヨガ			
13:15										13:00~13:50 美奈子㊟			13:00~13:50 MEGUMI㊟	サーキット	13:00~13:50 SAYAKA㊟				
13:30	13:00~13:50 伊藤㊟			13:00~13:50 根岸㊟			13:00~13:50 KAZU㊟			14:00~14:50 美奈子㊟			14:10~14:40 STAFF㊟	ICS					ICS
13:45																			
14:00	ZUMBA	キック ボクシング		コンビネーション ステップ	キック(基本) ボクシング		DANCE WORKOUT	キック ボクシング		オリジナル エアロ	ビギナー ステップ (第2,4)	リズムステップ (第1,3,5)			ZUMBA	TRX			
14:15										14:00~14:50 天田㊟	サーキット		14:10~14:40 STAFF㊟		14:00~14:50 伊藤㊟	14:00~14:50 STAFF㊟			
14:30	14:00~14:50 HANI㊟	14:00~14:50 天田㊟	サーキット	14:00~14:50 根岸㊟	14:00~14:50 天田㊟	サーキット	14:00~14:50 HANI㊟	サーキット											
14:45																			
15:00	骨盤調整ヨガ	インナーマッスル		リトモス	初級TRX		フロアヨガ	腹筋carnival		アロハダンス		ローラーヨガ	サーキット		15:00~15:30 STAFF㊟	15:00~15:30 STAFF㊟			
15:15										15:00~15:50 KAORI㊟									
15:30	15:00~15:50 AI㊟			15:00~15:50 松井㊟	15:00~15:40 STAFF㊟		15:00~15:50 AYUMI㊟												
15:45																			
16:00		ICH			ICT														
16:15																			
16:30																			
16:45																			
17:00																			
17:30																			
18:00	ベーシックヨガ			ファンクショナル ローラピラティス			ケアストレッチ			リトモス									
18:15										18:00~18:50 名塚㊟	サーキット								
18:30	18:00~18:50 SAYAKA㊟		サーキット	18:00~18:50 KEI㊟			18:00~18:50 菅原㊟	サーキット											
18:45																			
19:00	エンジョイ 筋トレ	TRX		ベーシックヨガ	TRX&ビーチ		Marshall fight	初級TRX		ZUMBA	BODY ART TRAINING		ボディーメイク トレーニング						
19:15										19:00~19:50 HANI㊟			19:00~19:50 AI㊟						
19:30	19:00~19:50 山田㊟	19:00~19:50 STAFF㊟		19:00~19:50 KEI㊟	19:00~19:50 STAFF㊟		19:00~19:50 伊藤㊟	19:00~19:50 STAFF㊟											
19:45																			
20:00	エンジョイ フィット	パワー サーキット		エアロピクス	HIIT		初級 エアロピクス	初級HIIT		ダンスエアロ	TRX&ビーチ		リラクゼーション ヨガ		初級HIIT				
20:15										20:00~20:50 松井㊟			20:00~20:50 AI㊟		20:00~20:30 STAFF㊟				
20:30	20:00~20:50 山田㊟	20:00~20:40 STAFF㊟		20:00~20:50 YASU㊟	20:00~20:45 STAFF㊟		20:00~20:50 HIRO㊟	20:00~20:30 STAFF㊟											
21:00	眠れるSintex® (第1,3,5)			アニマルフロー (第1,3,5)			ビギナー ステップ												
21:15																			
21:30	21:00~21:50 伊藤㊟			21:00~21:50 YASU㊟			21:00~21:50 HIRO㊟												
21:45																			

スタジオ隔週プログラム

Mon (月)
眠れるSintex®
(第1,3,5)
21:00~21:50
伊藤㊟

Tue (火)
アニマルフロー
(第1,3,5)
21:00~21:50
YASU㊟

Sat (土)
オリジナルエアロ
(第2,4)
14:00~14:50
名塚㊟

ビギナーステップ
(第1,3,5)
14:00~14:50
HIRO㊟

※各プログラムインストラクター横の数字表記は定員数を表します。

(参加ルール)

- 施設の都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。
- 安全管理の為、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
- スタジオ内では携帯電話の使用、撮影はご遠慮ください。
- 場所とははご遠慮ください。
- レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- 運動効果上昇や熱中症対策としてスタジオにお水とタオルをご持参ください。
- リトモスは会員様限定のプログラムとなります。
- 祝日営業日の21時帯のプログラムは休講となります。

Introductory Courseとは？
(講習コース)

sonnette fitnessがおすすめするプログラムに参加しやすいよう基本的な説明と簡単な種目をスタッフと一緒に導入講習です。

ICH → Introductory Course HIIT
ICT → Introductory Course TRX
ICS → Introductory Course サーキット

グループサーキット 3月 スケジュール

月	火	水	金	土	日
10:30	12:30	10:30	10:00	10:30	10:30
12:30	13:00	12:30	12:00	13:00	12:30
14:30	14:30	14:30	18:30	13:30	13:30
18:30	18:30	18:30		15:00	16:00
				17:00	
				18:30	

ご参加案内

定員12名、約20分のレッスン
事前予約不要、当日参加OKです！
お気軽にお越しください
講習コースの場合30分間となります

- ・黒 サークット
 - ・オレンジ リズム
 - ・緑 講習コース
-  sonnette fitness



Introductory Course (講習コース)

3/9 ~ START

月	IC	HIIT	16:00~16:30
火	IC	TRX	16:00~16:30
水	IC	HIIT	16:00~16:30
金	IC	TRX	16:00~16:30
土	IC	サーキット	13:30~14:00
	IC	HIIT	15:30~16:00
日	IC	サーキット	13:30~14:00
	IC	TRX	15:30~16:00

Introductory Courseとは？

sonnette fitnessが
おすすめするプログラムに
参加しやすいよう
基本的な説明と簡単な種目を
スタッフと一緒にを行う導入講習です。

定員	6名	
場所	HIIT	ファンクショナルエリア
	TRX	フィールドエリア
	サーキット	サーキットエリア

事前予約不要、当日参加OKです。
お気軽にお越しください。