9月

Mon（月）			Tue（火）			Wed（水）		
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
ストレッチピラティス 9:30~10:20 美奈子㉕			優しいヨガ 9:30~10:20 AI㉕			ほぐしてやさしいピラティス 9:30~10:20 KEI⑳		
ゼロトレ 10:30~11:20 kazuko㉕	ピーチTR 11:00~11:25 ★⑳	サーキット 10:30~10:50 STAFF⑮	簡単エアロ 10:30~11:20 MEGUMI㉕	TRX 10:30~10:55 ★⑱ インナーマッスル 11:00~11:25 ★⑳ NEW		初めてのエアロ 10:30~11:20 HIRO㉕	腰痛予防fitness 11:00~11:25 ★⑳	マシンサーキット 10:30~10:50 STAFF⑩
ラテンエアロ 11:30~12:20 伊藤㉕	初めてのTRX 11:30~11:55 ⑥		優しいベリーダンス 11:30~12:20 ネスマ⑳	トータルミックス 11:30~11:55 ★★⑮		隔週 骨盤ストレッチピラティス（第1,3,5） バレトンボルドプラ（第2,4）	ピーチTR 11:30~11:55 ★★⑳	
		サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮			サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮			サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮
ビギナーステップ 13:00~13:50 伊藤⑯	グルートワークアウト 13:00~13:25 ★★⑮		コンビネーションエアロ 13:00~13:50 根岸⑳			Enjoyエアロ 13:00~13:50 KAZU⑳		
ZUMBA 14:00~14:50 HANI㉕		サーキット 14:30~14:50 STAFF⑮	コンビネーションステップ 14:00~14:50 根岸⑮		サーキット 14:30~14:50 STAFF⑮	DANCE WORKOUT 14:00~14:50 HANI㉕		サーキット 14:30~14:50 STAFF⑮
骨盤調整ヨガ 15:00~15:50 AI㉕	インナーマッスル 15:00~15:25 ★★⑳		リトモス 15:00~15:50 松井㉓	TRX 15:00~15:25 ★⑱ ピーチTR 15:30~15:55 ★⑳		フローヨガ 15:00~15:50 AYUMI㉕	腹筋carnival 15:00~15:25 ★⑳	

※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。

ベーシックヨガ 18:00~18:50 SAYAKA⑳		サーキット 18:30~18:50 STAFF⑮	ファンクショナルローラーピラティス 18:00~18:50 KEI⑳		サーキット 18:30~18:50 STAFF⑮	トータル美トレ 18:00~18:50 KEI⑯		サーキット 18:30~18:50 STAFF⑮
エンジョイ筋トレ 19:00~19:50 山田⑳	TRX 19:30~19:55 ★★⑱		ベーシックヨガ 19:00~19:50 KEI⑳	インナーマッスル 19:30~19:55 ★★⑳		隔週 ZUMBA 19:00~19:50 NEW（第1,3,5）浅野㉓ （第2,4）伊藤㉓	TRX 19:30~19:55 ★⑱	
エンジョイファイト 20:00~20:50 山田⑳	ピーチTR 20:00~20:25 ★⑳ パワーサーキット 20:30~21:00 ★★⑧		エアロビクス 20:00~20:50 YASU㉘	TRX 20:00~20:25 ★★⑱ グルートワークアウト 20:30~21:00 ★★⑮		初級エアロビクス 20:00~20:50 HIRO㉕	TRX 20:00~20:25 ★★⑱ HIIT 20:30~21:00 ★★⑳	
			隔週 アニマルフロー （第1,3,5） 21:00~21:50 YASU⑫			ビギナーステップ 21:00~21:50 HIRO⑯		

Fri（金）

第1スタジオ	フィールドファンクショナル	サーキット
モーニングエアロ 9:30~10:20 YASU㉘	BODY ART TRAINING 9:30~10:20 名塚⑳	
骨盤ムービングストレッチ 10:30~11:20 籏谷㉕	ボディメンテナンスエクササイズ 10:30~11:20 菅原㉕	サーキット 10:30~10:50 STAFF⑮
Enjoyステップ 11:30~12:20 根岸⑯	ボールピラティス 11:30~12:20 MISA⑳	
		サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮
オリジナルエアロ 13:00~13:50 美奈子㉙	TRX 13:00~13:50 ★★⑱	
ストレッチピラティス 14:00~14:50 美奈子㉕		
アロハダンス 15:00~15:50 KAORI㉙	パワーサーキット 15:00~15:25 ★⑧	

Sat（土）

第1スタジオ	フィールドファンクショナル	サーキット
ZUMBA 9:30~10:20 えりこ㉘		マシンサーキット 10:00~10:20 STAFF⑮
アクティブエアロ 10:30~11:20 KAZU⑳	モーニングTRX 10:30~10:55 ★⑱ HIIT 11:00~11:25 ★★⑳	
骨盤ストレッチピラティス 11:30~12:20 MEGUMI㉕	腹筋carnival 11:30~11:55 ★★⑳	
		サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮
簡単エアロ 13:00~13:50 MEGUMI㉕	ピーチTR 13:30~13:55 ★★⑳	
隔週 ビギナーステップ（第1,3,5） オリジナルエアロ（第2,4）	TRX 14:00~14:50 ★★⑱	
ほぐしのヨガ 15:00~15:50 KEI⑳	初めてのHIIT 15:00~15:25 ⑥	

リトモス 18:00~18:50 名塚㉓		サーキット 18:30~18:50 STAFF⑮
ZUMBA 19:00~19:50 HANI㉕	BODY ART TRAINING 19:00~19:50 名塚⑳	
ダンスエアロ 20:00~20:50 松井㉕	TRX 20:00~20:50 ★★★⑱	
	HIIT 21:00~21:30 ★★★⑳	

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
かんたんエアロ 9:30~10:20 地野㉕		
Body make 10:30~11:20 阿部㉕	HIIT 10:30~10:55 ★★⑳ インナーマッスル 11:00~11:25 ★★⑳	
Enjoyダンス 11:30~12:20 阿部㉕	Stretch 11:30~11:55 ★⑳	
		サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮
ピーチTR 12:50~13:20 ★㉘	Sundayヨガ 13:00~13:50 SAYAKA㉕	
ZUMBA 13:30~14:20 浅野㉕	初めてのTRX 14:00~14:25 ⑥	
	TRX 14:30~14:55 ★★⑱	

ボディーメイクトレーニング 19:00~19:50 AI⑫	NEW! トータルミックス 19:30~19:55 ★★⑮	
リラクゼーションヨガ 20:00~20:50 AI㉕	パワーサーキット 20:00~20:30 ★★⑧	

隔週プログラム

Tue（火）

アニマルフロー （第1,3,5） 21:00~21:50 YASU⑫		

Wed（水）

骨盤ストレッチピラティス （第1,3,5） 11:30~12:20 MEGUMI㉕		バレトンボルドプラ （第2,4） 11:30~12:20 MEGUMI㉕

Sat（土）

ビギナーステップ （第1,3,5） 14:00~14:50 HIRO⑯		オリジナルエアロ （第2,4） 14:00~14:50 名塚⑳

星印があるプログラムは
スタッフプログラムです。

強度説明

★　・・・強度調整ができますので、
どなたでもご参加いただけます

★★　・・・基本的な動きとやや強度が上がる
動きがございます。

★★★・・・ソネットフィットネスプログラム
に参加経験がある方へおすすめです

🔰　・・・初めての方でも安心して
参加できるプログラムです。
プログラムの説明やフォームなど
の説明を重視します。

sonnette fitness