

11
2019



「理想の肉体」を手に入れる

「タイムテーブル」

TIME TABLE

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

	FIELD AREA	FUNCTIONAL AREA	FIELD AREA	FUNCTIONAL AREA	FIELD AREA	FUNCTIONAL AREA	FIELD AREA	FUNCTIONAL AREA	FIELD AREA	FUNCTIONAL AREA	FIELD AREA	FUNCTIONAL AREA	FIELD AREA	FUNCTIONAL AREA
13:00			13:00~14:00 コアメイキング ヨガ (高松) ・身体の内側からアプローチ		13:15~14:00 トレーニング ファースト45 (STAFF) ・運動初心者向け 簡単トレーニング	13:00~17:15 Free			13:00~15:45 Free			10:00~11:15 Free	10:15~11:15 Fat Strike presented by Aimhigh ・キックボクシング エクササイズ	10:00~11:15 Free
14:00	13:40~14:40 ヨガ&フィット (高松) ・ヨガでセルフケア		14:10~15:10 TRX ヨガ (高松) ・TRXを使ったヨガで 可動域を広げる	14:10~15:15 Free	14:15~14:45 コアトレ30 (STAFF) ・ゴルフにも 最適なトレーニング			13:30~14:15 トレーニング ファースト45 (STAFF) ・運動初心者向け 簡単トレーニング		11:00~11:45 シェイプアップ サーキット45 (STAFF) ・楽しく気軽に トレーニング		11:30~13:45 Free	11:30~12:15 シェイプアップ サーキット45 (STAFF) ・楽しく気軽に トレーニング	11:30~12:15 シェイプアップ サーキット45 (STAFF) ・楽しく気軽に トレーニング
15:00	14:50~15:50 TRX ヨガ (高松) ・TRXを使ったヨガで 可動域を広げる	14:55~15:45 Free			15:00~15:30 リズムTR30 (STAFF)			14:45~15:45 リラククスヨガ (MIKU) ・自分のための だけの時間		12:00~12:30 TRX30 (STAFF) ・人気の3D エクササイズ		12:00~15:45 Free	12:30~16:30 Free	12:30~16:30 Free
16:00	16:00~17:15 Free	16:00~16:45 シェイプアップ サーキット45 (STAFF) ・楽しく気軽に トレーニング	NEW 16:30~17:00 TRX30 (STAFF) ・人気の3D エクササイズ		15:30~16:15 シェイプアップ サーキット45 (STAFF) ・楽しく気軽に トレーニング			16:00~17:00 デトックス ヨガ (MIKU) ・内臓機能を高め老廃物を取り除く		13:10~13:40 PEACH FIT30 (STAFF) ・目指せ桃尻!		13:00~15:45 Free	13:00~16:30 Free	13:00~16:30 Free
17:00					16:00~16:30 TRX30 (STAFF) ・人気の3D エクササイズ					14:00~15:00 ビューティヨガ (ERIKO) ・美しい心と身体のために		14:00~15:00 Free	14:00~15:00 T-3 (STAFF) ・ソネット独自の TRXトレーニング	14:00~15:00 T-3 (STAFF) ・ソネット独自の TRXトレーニング
18:00	17:30~19:00 ・18:00~19:00 ジュニアスクール ・集まれ! ゴールデンエイジ		17:30~19:00 ・17:30~18:30 ジュニアスクール ・集まれ! ゴールデンエイジ		17:30~19:00 ・17:30~18:30 ジュニアスクール ・集まれ! ゴールデンエイジ			17:30~19:00 ・17:30~18:30 ジュニアスクール ・集まれ! ゴールデンエイジ		15:30~16:30 スペシャル ピラティス (HARU) ・呼吸で内部から鍛える		15:00~16:30 Free	16:00~16:30 コアトレ30 (STAFF) ・ゴルフにも 最適なトレーニング	16:00~16:30 コアトレ30 (STAFF) ・ゴルフにも 最適なトレーニング
19:00			19:00~20:00 T-3 (STAFF) ・ソネット独自の TRXトレーニング	19:15~20:00 シェイプアップ サーキット45 (STAFF) ・楽しく気軽に トレーニング	19:00~19:30 トレーニング ファースト30 (STAFF) ・運動初心者向け 簡単トレーニング			19:00~19:30 リズムTR30 (STAFF) ・リズムで運動能力 を向上する		16:45~17:50 Free		16:00~16:30 Free	16:45~17:50 Free	16:45~17:50 Free
20:00	19:30~20:30 TRX ヨガ (高松) ・TRXを使ったヨガで 可動域を広げる	19:30~20:15 シェイプアップ サーキット45 (STAFF) ・楽しく気軽に トレーニング	20:15~20:45 リズムTR30 (STAFF) ・リズムで運動能力 を向上する		19:30~20:15 シェイプアップ サーキット45 (STAFF) ・楽しく気軽に トレーニング			19:30~20:30 Fat Strike presented by Aimhigh ・キックボクシング エクササイズ	20:15~20:45 コアトレ30 (STAFF)	20:15~20:45 トレーニングファースト30 (STAFF)		17:00~18:00 Free	16:45~17:50 Free	16:45~17:50 Free
21:00	20:45~21:45 ストレッチ ヨガ (高松) ・自律神経も肉体も鍛える		NEW 21:00~21:45 H.I.I.T45 (STAFF) ・己の限界を超える		20:30~21:30 TRX (細谷) ・人気の3Dエクササイズ			20:40~21:10 30minutes ストレッチ (STAFF) ・身体の隅々まで しっかり伸ばそう		21:00~21:45 H.I.I.T45 (STAFF) ・己の限界を超える		18:00~19:00 Free	16:45~17:30 H.I.I.T45 (STAFF) ・己の限界を超える	16:45~17:30 H.I.I.T45 (STAFF) ・己の限界を超える
22:00														

定休日

新プログラム登場!!
お時間をお間違えにならないよう
お気をつけください

【sonnetteエリア プログラム参加のルール】

●安全管理の為、プログラム開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。 ●プログラムスケジュール・インストラクターは変更になる場合があります。 ●運動効果を上げるためにも、水分とタオルをお持ちになって下さい。 ●体調が悪いときには、プログラムへの参加をお控え下さい。