

8月	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)	Mon (月) ~Fri (金)
	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	桜島岩盤スタジオ (女性限定プログラム)
9:30	ストレッチ		優しいヨガ		ZUMBA	かんたん	Mon (月)
9:45	ピラティス			ほぐして		エアロ	デトックスホットヨガ
10:00	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	9:30~10:20	9:30~10:20	9:30~10:20	13:00~13:50
10:15	美奈子	ボクシング	AI	KEI	えりこ	地野	MEGUMI
10:30	優しいアロハ	10:00~10:50	簡単エアロ	初めての	アクティブ	Body make	
10:45	天田	天田	初級HIIT	エアロ	エアロ	stretch	初級HIIT
11:00	10:30~11:20	ピーチTR	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:20	10:50~11:20
11:15	KAORI	11:00~11:30	MEGUMI	STAFF	腰痛予防fitness	阿部	STAFF
11:30	ラテンエアロ	STAFF	優しい	sonnette stretch	骨盤ストレッチ	初級HIIT	インナーマッスル
11:45		腹筋carnival	ベリーダンス	11:30~12:00	ピーチTR	11:30~12:00	11:30~12:00
12:00	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	STAFF
12:15	伊藤	STAFF	ネスマ	MEGUMI	STAFF	腹筋carnival	
12:30						12:10~12:40	
12:45						STAFF	
13:00	ビギナー		ZUMBA	Enjoyエアロ	ZUMBA	Sundayヨガ	
13:15	ステップ						ほぐすボールでストレッチ
13:30	13:00~13:50		13:00~13:50	13:00~13:50	13:00~13:50	13:00~13:50	19:45~20:35
13:45	伊藤		地野	KAZU	地野	SAYAKA	KEI
14:00	ZUMBA	キック	簡単エアロ	DANCE	キック	ZUMBA	Wed (水)
14:15		ボクシング		WORKOUT	ボクシング	TRX	デトックスホットヨガ
14:30	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	13:00~13:50
14:45	HANI	天田	地野	HANI	天田	YUMIN	AYUMI
15:00	骨盤調整ヨガ		コンビネーション	フローヨガ	TRX	ピーチTR	
15:15			ステップ			15:00~15:30	デトックスホットヨガ
15:30	15:00~15:50		15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:40	STAFF	18:45~19:35
15:45	AI		根岸	AYUMI	STAFF		SAYAKA
16:00						TRX	
16:15						15:40~16:20	
16:30						STAFF	
16:45							Fri (金)
17:00							ホットヨガ
17:15					KIDs		13:00~13:50
17:30					SCHOOL		AYUMI
17:45					17:00~18:00		
18:00					STAFF		ホットナイトヨガ
18:15					JUNIOR		20:45~21:35
18:30					SCHOOL		天野
18:45	ピラティス	JUNIOR	ベーシック	ストロング	18:00~19:00		
19:00		18:00~19:00	ヨガ	ネーション	STAFF	ZUMBA	《参加ルール》
19:15	18:45~19:35	STAFF		18:45~19:35		18:45~19:35	・スケジュールは変更になる場合がございます。
19:30	YUMI	TRX	18:45~19:35	伊藤		伊藤	・場所取りはご遠慮ください。
19:45	ストロング	19:00~19:40	KEI	初級			・安全管理の為、レッスン開始5分以上
20:00	ネーション	STAFF	エアロピクス	エアロピクス	リラクゼーション	HIIT	経ってからの途中入場はご遠慮ください。
20:15	19:45~20:35	パワーサーキット	19:45~20:35	19:45~20:35	ヨガ	19:45~20:15	・レッスン中はインストラクターの
20:30	YUMI	20:00~20:30	YASU	HIRO	AI	STAFF	指示に従ってください。
20:45	優しい	STAFF		ビギナー		20:25~20:55	・スタジオ内では携帯電話の
21:00	ベリーダンス			ステップ		STAFF	使用、撮影はご遠慮ください。
21:15	20:45~21:35			20:45~21:35			・運動効果を上げるためにも、
21:30	ネスマ			HIRO			スタジオにお水とタオルをご持参ください。

初心者向け
サーキットトレーニング スケジュール

7
2024
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

**8 August
2024**

9
2024
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	31	1	2 10:30 リズム(ス)12:30	3 10:30 12:30
4 10:30 12:30	5 10:30 12:30	6 リズム(ス)12:30 13:00	7 10:30 12:30	8	9 10:30 12:30	10 10:30 12:30
11 10:30 12:30	12 10:30 12:30	13 夏季休業	14	15 定休日	16 10:30 リズム(ス)12:30	17 10:30 12:30
18 10:30 12:30	19 10:30 12:30	20 リズム(ス)12:30 13:00	21 10:30 リズム(ス)12:30	22	23 10:30 12:30	24 10:30 12:30
25 10:30 12:30	26 10:30 12:30	27 リズム(ス)12:30 13:00	28 10:30 12:30	29	30 10:30 リズム(ス)12:30	31 10:30 12:30

サーキットエリアにて無料サポート受付中!!



- ・トレーニングメニュー作成
- ・トレーニング指導
- ・カウンセリング&体組成計

※お気軽にお申し付けください。