

	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	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		ほぐして		モーニング		ZUMBA		かんたん		
9:45	ピラティス				ピラティス		エアロ				エアロ		
10:00	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	TRX	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	キック	9:30~10:20		
10:15	美奈子 ²⁵	ボクシング	AI ²⁵	9:50~10:40	KEI ²⁰	ボクシング	YASU ²⁰	ボクシング	えりこ ²⁵	ボクシング	地野 ²⁵		
10:30	優しいアロハ	10:00~10:50	簡単エアロ	STAFF ¹⁸	初めての	10:00~10:50	骨盤ムービング	10:00~10:50	アクティブ	10:00~10:50	Body make		
10:45		天田 ¹⁰		FAT BURN	エアロ	天田 ¹⁰	ストレッチ	天田 ¹⁰	エアロ	天田 ¹⁰	stretch		
11:00	10:30~11:20	ピーチTR	10:30~11:20	EXTREME	10:30~11:20	Beauty stretch	10:30~11:20	腰痛予防fitness	10:30~11:20	初級HIIT	10:30~11:20	初級HIIT	
11:15	KAORI ²⁵	11:00~11:30	MEGUMI ²⁵	10:50~11:40	HIRO ²⁵	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	KAZU ²⁰	11:00~11:40	阿部 ²⁵	11:00~11:30	DETTOX HOT YOGA
11:30	ラテンエアロ	STAFF ²⁰	優しい	大塚 ²⁰	バレトン	STAFF ²⁰	Enjoy	STAFF ²⁰	骨盤ストレッチ	STAFF ²⁰	インナーマッスル	STAFF ²⁰	19:45~20:35
11:45		腹筋carnival	ベリーダンス	ボディメンテナンス	ポルトブラ	ピーチTR	ステップ	ピーチTR	ピラティス	腹筋carnival	Enjoyダンス	11:40~12:10	SAYAKA ⁸
12:00	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	骨盤体操	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:50~12:20	阿部 ²⁵	STAFF ²⁰	
12:15	伊藤 ²⁵	STAFF ²⁰	ネスマ ²⁰	11:50~12:40	MEGUMI ²⁵	STAFF ²⁰	根岸 ¹⁵	STAFF ²⁰	MEGUMI ²⁵	STAFF ²⁰			
12:30				大塚 ²⁰									
12:45													
13:00	ビギナー		ZUMBA		Enjoyエアロ		オリジナル		ZUMBA		Sundayヨガ		
13:15	ステップ				13:00~13:50		エアロ		13:00~13:50		13:00~13:50		
13:30	13:00~13:50		13:00~13:50		KAZU ²⁰		13:00~13:50		地野 ²⁵		SAYAKA ²⁵		DETTOX HOT YOGA
13:45	伊藤 ¹⁵		地野 ²⁵				美奈子 ²⁰						19:45~20:35
14:00	ZUMBA	キック	ボディー	キック	DANCE	キック	ピラティス	キック	パワーエアロ		美ューティ	TRX	
14:15		ボクシング	リセット	ボクシング	WORKOUT	ボクシング		ボクシング			Body Wave		
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	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	DETTOX HOT YOGA
14:45	HANI ²⁵	天田 ¹⁰	地野 ²⁵	天田 ¹⁰	HANI ²⁵	天田 ¹⁰	YUMI ²⁵	天田 ¹⁰	地野 ²⁰		YUMIN ²⁰	STAFF ¹⁸	13:00~13:50
15:00	骨盤調整ヨガ	NEW! HIIT	NEW! コンビネーション	NEW! 初級TRX	フロアヨガ	TRX	アロハダンス	TRX	NEW! ヨガ	NEW! リズムステップ	ピーチTR		AYUMI ⁸
15:15											15:00~15:30		
15:30	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:40	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50	15:20~15:50	STAFF ²⁰		DETTOX HOT YOGA
15:45	AI ²⁵	STAFF ²⁰	根岸 ¹⁵	STAFF ¹⁸	AYUMI ²⁵	STAFF ¹⁸	KAORI ²⁰	STAFF ¹⁸	KEI ²⁰	STAFF ²⁰			18:45~19:35
16:00													SAYAKA ⁸
16:15										NEW! TRX			
16:30													
16:45	※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。												
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR					
18:15		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL					
18:30		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00					
18:45	ピラティス	STAFF	ベーシック	STAFF	ストロング	初級TRX	ZUMBA	STAFF	ZUMBA				
19:00			ヨガ		ネーション	19:00~19:40	18:45~19:35		18:45~19:35				
19:15	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35		18:45~19:35	STAFF ¹⁸	HANI ²⁵		伊藤 ²⁵				
19:30	YUMI ²⁵	19:00~19:50	KEI ²⁰		伊藤 ¹⁵								
19:45	ストロング	STAFF ¹⁸			初級	初級HIIT	ヨガ&ピラティス	TRX	リラクゼーション	HIIT			
20:00	ネーション	パワー	エアロピクス	TRX	エアロピクス	19:50~20:20	19:45~20:35	19:45~20:35	ヨガ	19:45~20:30			
20:15	19:45~20:35	サーキット	19:45~20:35	19:45~20:35	19:45~20:35	STAFF ²⁰	天野 ²⁵	19:45~20:35	AI ²⁵	STAFF ²⁰			
20:30	YUMI ¹⁵	20:00~20:40	YASU ²⁰	STAFF ¹⁸	HIRO ²⁵	パワー							
20:45	優しい	STAFF ⁸			ビギナー	サーキット	ベリーダンス	HIIT		パワー			
21:00	ベリーダンス			HIIT	ステップ	20:30~21:10	20:45~21:35	20:45~21:30		サーキット			
21:15	20:45~21:35			20:45~21:30	20:45~21:35	STAFF ⁸				20:40~21:20			
21:30	ネスマ ¹⁵			STAFF ²⁰	HIRO ²⁰					STAFF ⁸			

- 《参加ルール》
- ・スケジュールは変更になる場合がございます。
 - ・場所取りはご遠慮ください。
 - ・安全管理の為、レッスン開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。
 - ・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。
 - ・スタジオ内では携帯電話の使用、撮影はご遠慮ください。
 - ・運動効果を上げるためにも、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

11 日 月 火 水 木 金 土
2024 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

12 December
2024

1 日 月 火 水 木 金 土
2025 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

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

サーキットエリアにて無料サポート実施中!!



- ・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。