

12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	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	9:30~10:20	9:30~10:20			
10:15	美奈子 [㊟]	ボクシング	AI [㊟]	9:50~10:40	KEI [㊟]	ボクシング	YASU [㊟]	ボクシング	えりこ [㊟]		地野 [㊟]			
10:30	優しいアロハ	10:00~10:50	簡単エアロ	STAFF [㊟]	初めての	10:00~10:50	骨盤ムービング	10:00~10:50	アクティブ	キック	Body make			
10:45		天田 [㊟]		FAT BURN	エアロ	天田 [㊟]	ストレッチ	天田 [㊟]	エアロ	ボクシング	stretch	初級HIIT		
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	10:30~11:20	10:30~11:20	11:00~11:30		
11:15	KAORI [㊟]	11:00~11:30	MEGUMI [㊟]	10:50~11:40	HIRO [㊟]	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	KAZU [㊟]	天田 [㊟]	阿部 [㊟]	STAFF [㊟]		
11:30	ラテンエアロ	STAFF [㊟]	優しい	大塚 [㊟]	バレトン	STAFF [㊟]	Enjoy	STAFF [㊟]	骨盤ストレッチ	初級HIIT	Enjoyダンス	インナーマッスル		
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	11:30~12:00	11:30~12:20	11:40~12:10		
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	STAFF [㊟]	阿部 [㊟]	STAFF [㊟]		
12:15	伊藤 [㊟]	STAFF [㊟]	ネスマ [㊟]	11:50~12:40	MEGUMI [㊟]	STAFF [㊟]	根岸 [㊟]	STAFF [㊟]	MEGUMI [㊟]	腹筋carnival				
12:30				大塚 [㊟]						12:10~12:40				
12:45										STAFF [㊟]				
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 [㊟]		13:00~13:50		地野 [㊟]		SAYAKA [㊟]			
13:45	伊藤 [㊟]		地野 [㊟]				美奈子 [㊟]							
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		
14:45	HANI [㊟]	天田 [㊟]	地野 [㊟]	天田 [㊟]	HANI [㊟]	天田 [㊟]	YUMI [㊟]	天田 [㊟]	地野 [㊟]		YUMIN [㊟]	STAFF [㊟]		
15:00	骨盤調整ヨガ	NEW! HIIT	NEW! コンビネーション	NEW! 初級TRX	フローヨガ	TRX	アロハダンス	TRX	NEW! ヨガ	NEW! リズムステップ	ピーチTR			
15:15			ステップ							15:20~15:50	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	STAFF [㊟]	STAFF [㊟]			
15:45	AI [㊟]	STAFF [㊟]	根岸 [㊟]	STAFF [㊟]	AYUMI [㊟]	STAFF [㊟]	KAORI [㊟]	STAFF [㊟]	KEI [㊟]					
16:00										NEW! TRX				
16:15														
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								
18:15		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL								
18:30		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		ZUMBA					
19:00	18:45~19:35	TRX	ヨガ	STAFF	ネーション	19:00~19:40	18:45~19:35		18:45~19:35					
19:15	YUMI [㊟]	19:00~19:50	18:45~19:35	KEI [㊟]	18:45~19:35	STAFF [㊟]	HANI [㊟]		伊藤 [㊟]					
19:30		STAFF [㊟]			伊藤 [㊟]									
19:45	ストロング	POWER	エアロピクス	TRX	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	サーキット	19:45~20:35	19:45~20:35	エアロピクス	19:50~20:20	19:45~20:35	19:45~20:35	ヨガ	19:45~20:35	19:45~20:35			
20:15	19:45~20:35	20:00~20:40	19:45~20:35	19:45~20:35	19:45~20:35	STAFF [㊟]	天野 [㊟]	STAFF [㊟]	AI [㊟]	STAFF [㊟]	STAFF [㊟]			
20:30	YUMI [㊟]	STAFF [㊟]	YASU [㊟]	STAFF [㊟]	HIRO [㊟]	パワー								
20:45	優しい				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	20:45~21:35		サーキット				
21:15	20:45~21:35			20:45~21:35	20:45~21:35	STAFF [㊟]	ネスマ [㊟]	STAFF [㊟]		20:40~21:20				
21:30	ネスマ [㊟]			STAFF [㊟]	HIRO [㊟]	STAFF [㊟]				STAFF [㊟]				

- 《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 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

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。