

[illegible]



sonnette fitness

初心者向け

サーキットトレーニング スケジュール

2 日 月 火 水 木 金 土
2025 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

3 March 2025

4 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

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

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