

4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		Mon (月)	
9:45	ピラティス				ピラティス		エアロ				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	TRX	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	えりこ [㊟]	9:30~10:20		13:00~13:50	
10:15	美奈子 [㊟]	ボクシング	AI [㊟]	STAFF [㊟]	KEI [㊟]	ボクシング	10:00~10:50	ボクシング	アクティブ		地野 [㊟]		MEGUMI [㊟]	
10:30	ゼロトレ	10:00~10:50	簡単エアロ	FAT BURN	初めての	10:00~10:50	骨盤ムービング	10:00~10:50	エアロ	キック	Body make			
10:45		天田 [㊟]		EXTREME	エアロ	天田 [㊟]	ストレッチ	天田 [㊟]	天田 [㊟]	ボクシング	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	Beauty stretch	10:30~11:20	腰痛予防fitness	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:20	阿部 [㊟]	11:00~11:30	
11:15	kazuko [㊟]	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 [㊟]	11:00~11:30	STAFF [㊟]	デトックスホットヨガ	
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	インナーマッスル	11:40~12:10	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	11:30~12:00	Enjoyダンス	STAFF [㊟]	SAYAKA [㊟]	
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 [㊟]	11:30~12:20	STAFF [㊟]		
12:15	伊藤 [㊟]	STAFF [㊟]	ネスマ [㊟]	11:50~12:40	MEGUMI [㊟]	STAFF [㊟]	根岸 [㊟]	STAFF [㊟]	MEGUMI [㊟]	腹筋carnival	阿部 [㊟]			
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		簡単エアロ		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	13:00~13:50		KAZU [㊟]		13:00~13:50		MEGUMI [㊟]		SAYAKA [㊟]		ほぐすポールでストレッチ	
13:45	伊藤 [㊟]	STAFF [㊟]	地野 [㊟]				美奈子 [㊟]						19:45~20:35	
14:00	ZUMBA	キック	パワーエアロ	キック	DANCE	キック	ピラティス	キック	リズムステップ			TRX		
14:15		ボクシング		ボクシング	WORKOUT	ボクシング	14:00~14:50	ボクシング	14:00~14:30			14:00~14:50	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	YUMI [㊟]	天田 [㊟]	STAFF [㊟]			STAFF [㊟]	13:00~13:50	
14:45	HANI [㊟]	天田 [㊟]	地野 [㊟]	天田 [㊟]	HANI [㊟]	天田 [㊟]							AYUMI [㊟]	
15:00	骨盤調整ヨガ	初級HIIT	コンビネーション	初級TRX	フローヨガ	TRX	アロハダンス	TRX	ヨガ		ピーチTR		デトックスホットヨガ	
15:15			ステップ								15:00~15:30		18:45~19:35	
15:30	15:00~15:50	15:00~15:30	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 [㊟]		SAYAKA [㊟]	
15:45	AI [㊟]	STAFF [㊟]	根岸 [㊟]	STAFF [㊟]	AYUMI [㊟]	STAFF [㊟]	KAORI [㊟]	STAFF [㊟]	KEI [㊟]					
16:00										TRX				
16:15														
16:30										16:00~16:50				
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	ピーチTR	18:45~19:35					
19:15	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35	STAFF [㊟]	HANI [㊟]	STAFF [㊟]	伊藤 [㊟]					
19:30	YUMI [㊟]	19:00~19:50	KEI [㊟]	19:45~20:35	初級	STAFF [㊟]		TRX	リラクゼーション	HIIT				
19:45	ストロング	STAFF [㊟]	エアロピクス	20:50~21:40	初級	STAFF [㊟]		19:50~20:40	ヨガ	19:45~20:35				
20:00	ネーション	パワー	20:50~21:40	(第1,3,5)	エアロピクス	19:50~20:20		STAFF [㊟]	AI [㊟]	STAFF [㊟]				
20:15	19:45~20:35	サーキット	19:45~20:35	FAT BURN	19:45~20:35	STAFF [㊟]		STAFF [㊟]		STAFF [㊟]				
20:30	YUMI [㊟]	20:00~20:40	YASU [㊟]	20:30~21:10	HIRO [㊟]	パワー								
20:45	優しい	STAFF [㊟]		サーキット	ビギナー	サーキット								
21:00	ベリーダンス			ステップ	ステップ	20:30~21:10		HIIT		パワー				
21:15	20:45~21:35			HIIT	20:45~21:35	STAFF [㊟]		20:50~21:40		サーキット				
21:30	ネスマ [㊟]			STAFF [㊟]	HIRO [㊟]			STAFF [㊟]		20:40~21:20				
										STAFF [㊟]				

《参加ルール》

- ・施設の都合によりスケジュールが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。

sonnette fitness

初心者向け

サーキットトレーニング スケジュール

4 April 2025

3 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

5 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
30	31	1 リズム (ス) 12:30 13:00	2 10:30 12:30	3	4 10:30 12:30	5 10:30 12:30
6 10:30 12:30	7 10:30 12:30	8 リズム (ス) 12:30 13:00	9 10:30 12:30	10 定休日	11 10:30 リズム (ス) 12:30	12 10:30 12:30
13 10:30 12:30	14 10:30 12:30	15 リズム (ス) 12:30 13:00	16 10:30 12:30	17 定休日	18 10:30 12:30	19 10:30 12:30
20 10:30 12:30	21 10:30 12:30	22 リズム (ス) 12:30 13:00	23 10:30 12:30	24 定休日	25 10:30 リズム (ス) 12:30	26 10:30 12:30
27 10:30 12:30	28 10:30 12:30	29 昭和の日 リズム (ス) 12:30 13:00	30 10:30 12:30	1	2	3 憲法記念日

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