

《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。 ・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。 ・スタジオ内では携帯電話の使用、撮影はご遠慮ください。	・場所取りはご遠慮ください。 ・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。 ・運動効果上昇や熱中症対策に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

8 日 月 火 水 木 金 土
2025 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

9 September 2025

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