0.5	Mon(月)		Tue (火)		Wed (水)		Fri(金)		Sat (土)		Sun (日)	
9月	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
9:30	ストレッチ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	優しいヨガ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ほぐしてやさしい		モーニングエアロ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ZUMBA	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	かんたんエアロ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
9:45	ピラティス	1 m (cr	-	TRX	ピラティス	1= AT		1= AT				
10:00	9:30~10:20	初級	9:30~10:20		9:30~10:20	初級	9:30~10:20	初級	9:30~10:20		9:30~10:20	
10:15	美奈子25	ボクシング	AI25	10:00~10:40	KEI21	ボクシング	YASU20	ボクシング	えりこ②5		地野25	
10:30 10:45	ゼロトレ	10:00~10:50 天田⑩	簡単エアロ	STAFF 18 初級HIIT	初めてのエアロ	10:00~10:50 天田⑩	骨盤ムービング ストレッチ	10:00~10:50 天田⑩	アクティブエアロ	キック ボクシング	Body make stretch	初級HIIT
11:00	10:30~11:20	ピーチTR	10:30~11:20	10:50-11:20	10:30~11:20	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	kazuko25	11:00~11:30	MEGUMI25	STAFF20	HIRO25	11:00~11:30	簾谷②	11:00~11:30	KAZU20	天田⑩	阿部②	STAFF20
11:30		STAFF20	優しい		OTE WIL	STAFF ²⁰	Enjoy	STAFF20	骨盤ストレッチ	初級HIIT		インナーマッスル
11:45	ラテンエアロ	腹筋carnival	ベリーダンス		ピラティス	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	11:40-12:10
12:00	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20		11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	STAFF20	11:30~12:20	STAFF20
12:15	伊藤25	STAFF@	ネスマ20		MEGUMI25	STAFF ²⁰	根岸⑮	STAFF20	MEGUMI25	腹筋carnival	阿部②	
12:30										12:10-12:40		
12:45										STAFF@		
13:00	ビギナーステップ	TRX	コンビネーション		Enjoyエアロ	ベーシックヨガ	オリジナルエアロ		簡単エアロ		Sundayヨガ	
13:15			エアロ									
13:30	13:00~13:50	13:00~13:50	13:00~13:50 根岸⑳		13:00~13:50 KAZU ²⁰	13:00~13:50 AYUMI®	13:00~13:50 美奈子 ²⁰		13:00~13:50		13:00~13:50	
13:45 14:00	伊藤⑮	STAFF® キック	位序(の) コンビネーション	キック	DANCE	AYUMI® キック		キック	MEGUMI25 ビギナーステップ	リズムステップ	SAYAKA25	
14:15	ZUMBA	ボクシング	ステップ	ボクシング	WORKOUT	ボクシング	ピラティス	ボクシング	(第1,3,5)	(第2,4)	ZUMBA	TRX
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	14:10~14:40	14:00~14:50	14:00~14:50
14:45	HANI25	天田⑩	根岸⑮	天田⑩	HANI ²⁵	天田⑩	YUMI®	天田⑩	HIRO®	STAFF20	伊藤②	STAFF®
15:00		インナーマッスル	リトモス	初級TRX	フローヨガ	腹筋carnival		TRX			ピーチTR	
15:15	骨盤調整ヨガ	15:00~15:30	リトモス	が放けて	ノローヨカ	15:00-15:30	アロハダンス		ローラーヨガ		15:00~15:30	
15:30	15:00~15:50	STAFF20	15:00~15:50	15:00~15:40	15:00~15:50	STAFF@	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50		STAFF20	
15:45	AI25		松井③	STAFF ¹⁸	AYUMI25		KAORI@	STAFF [®]	KEI@			
16:00 16:15										TRX		
16:15										16:00~16:50		
16:45	<i>∨ ∧</i> ⊸ − <i>₽</i>	ニナノショレニム	A 供の粉点まご	ᄔᅼᄝᄥᄼᅕᆝ						STAFF®		
17:00	※ 各ノログ	ラムインストラク	ダー傾の数字表記	は正貝釵を表しま	9.					CIMIT &		
17:30												
18:00	ベーシックヨガ		ファンクショナル		やさしいヨガ		オリジナル					
18:15			ローラピラティス				エアロ					
18:30	18:00~18:50		18:00~18:50	***************************************	18:00~18:50		18:00~18:50		TEXT			
18:45	SAYAKA@		KEI20	¥	SAYAKA@		名塚20		The Harbert Control of the Control o			
19:00 19:15	ピラティス	TRX	ベーシックヨガ	TRX 🥬	Marshll Fit	初級TRX	ZUMBA	BODY ART TRAINING	ボディーメイク			
19:15	19:00~19:50	19:00~19:50	19:00~19:50	19:00~19:50	19:00~19:50	19:00~19:50	19:00~19:50	19:00~19:50	トレーニング 19:00~19:50			
19:45	YUMI25	STAFF®	KEI@	STAFF®	伊藤②	STAFF®	HANI25	名塚20 名塚20	19.00~19.50 Al@			
20:00	ストロング	パワー		ピーチTR		初級HIIT	ポール	TRX&ピーチ	リラクゼーション	CHANGE		
20:15	ネーション	サーキット	エアロビクス	20:00~20:30	初級エアロビクス	20:00~20:30	ピラティス		ヨガ	HIIT		
20:30	20:00~20:50	20:00~20:40	20:00~20:50	STAFF20	20:00~20:50	STAFF20	20:00~20:50	20:00~20:50	20:00~20:50	20:00~20:45		
20:45	YUMI®	STAFF®		HIIT	HIRO25	パワー	MISA20	STAFF®	AI25	STAFF20		
21:00			ビギナーステップ		ビギナーステップ	サーキット		HIIT				
21:15			21:00~21:50	20:40~21:25		20:40~21:20						
21:30 21:45			(第1,3,5) (第2,4) 大塚⑮ YASU⑯		21:00~21:50 HIRO®	STAFF®		21:00~21:45 STAFF20				
			人物(iii) TASU(iii)		пікою			SIAFF				
《参加ルール》												

《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。



初心者向け

サーキットトレ<u>ー</u>ニング スケジュー

8 日月火水木金土 1 2 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 September 2025

•											
10	B	月	火	水	木	金	±				
					_	•	•				
2025				8							
				15							
				22			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			10:30 12:30			5	10:30 12:30		10:30
7	10: 30	8	10:30	9	10	10:30 12:30	11	定	12	10:30 12:30	13	10:30
14	12: 30 10:30		数巻の日 10:30 12:30	16	17	10:30 12:30	18	休日	19	10:30 12:30	20	10:30
21	10:30 12:30		10:30 12:30	23 株分の日 12:3 リズム (ス) 13:0	24	10:30 12:30			26	10:30 12:30	27	10:30
28	10:30 12:30		10:30 12:30	12:30 12:30 UXA (X) 13:00			2		3		4	WF TE

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