

10月	Mon (月)		Tue (火)		Wed (水)		Fri (金)		Sat (土)		Sun (日)	
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		ほくしてやさしい		モーニング		ZUMBA		かんたんエアロ	
9:45	ピラティス				ピラティス		エアロ					
10:00	9:30~10:20	初級	9:30~10:20		9:30~10:20		9:30~10:20		9:30~10:20		9:30~10:20	
10:15	美奈子 ²⁵	ボクシング	AI ²⁵		KEI ²¹		YASU ²⁰	初級	えりこ ²⁵		地野 ²⁵	
10:30		10:00~10:50			10:00~10:40		10:00~10:50					
10:45	ゼロトレ	天田 ¹⁰	簡単エアロ		STAFF ¹⁸	初めてのエアロ	天田 ¹⁰					
11:00	10:30~11:20	ビーチTR	10:30~11:20		10:30~11:20		10:30~11:20		10:30~11:20		10:30~11:20	初級HIIT
11:15	kazuko ²⁵	11:00~11:30	MEGUMI ²⁵	初級HIIT	10:50~11:20	10:30~11:20	HIRO ²⁵	Stretch	10:30~11:20	KAZU ²⁰	10:30~11:20	11:00~11:30
11:30		STAFF ²⁰			STAFF ²⁰		STAFF ²⁰		11:00~11:30	天田 ¹⁰		STAFF ²⁰
11:45	ラテンエアロ		優しい									
12:00	11:30~12:20	腹筋carnival	ベリーダンス		11:30~12:20		11:30~12:20		11:30~12:20		11:30~12:20	Enjoyダンス
12:15	伊藤 ²⁵	11:40~12:10	11:30~12:20		11:30~12:20		11:40~12:10		11:30~12:20	MEGUMI ²⁵	11:30~12:20	阿部 ²⁵
12:30		STAFF ²⁰	ネスマ ²⁰		MEGUMI ²⁵		STAFF ²⁰		12:10~12:40			STAFF ²⁰
12:45												
13:00	ビギナー		コンビネーション		Enjoyエアロ	ベーシックヨガ					Sundayヨガ	
13:15	ステップ		エアロ									
13:30	13:00~13:50	13:00~13:50	13:00~13:50		13:00~13:50	13:00~13:50	13:00~13:50		13:00~13:50		13:00~13:50	
13:45	伊藤 ¹⁵	STAFF ¹⁸	根岸 ²⁰		KAZU ²⁰	AYUMI ¹⁸			MEGUMI ²⁵		SAYAKA ²⁵	
14:00	ZUMBA		コンビネーション		DANCE	キック			リズムステップ		ZUMBA	TRX
14:15	14:00~14:50	14:00~14:50	ステップ		WORKOUT	ボクシング			(第2,4)		14:00~14:50	14:00~14:50
14:30	HANI ²⁵	天田 ¹⁰	14:00~14:50		14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50		14:10~14:40		伊藤 ²⁵	STAFF ¹⁸
14:45			根岸 ¹⁵		HANI ²⁵	天田 ¹⁰			STAFF ²⁰			
15:00	骨盤調整ヨガ		インナーマッスル		フローヨガ	腹筋carnival			ローラーヨガ		ビーチTR	
15:15	15:00~15:50	15:00~15:30	15:00~15:50		15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50		15:00~15:50		15:00~15:30	
15:30	AI ²⁵	STAFF ²⁰	15:00~15:50		AYUMI ²⁵	STAFF ²⁰			KEI ²⁰		STAFF ²⁰	
15:45			松井 ²³									
16:00												
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												
17:30												
18:00	ベーシックヨガ		ファンクショナル		やさしいヨガ		NEW					
18:15			ローラピラティス		18:00~18:50		18:00~18:50					
18:30	18:00~18:50		18:00~18:50		SAYAKA ²⁰		名塚 ²³					
18:45	SAYAKA ²⁰		KEI ²⁰									
19:00	ピラティス		ベーシックヨガ		Marshall Fit	初級TRX						
19:15			TRX&ビーチ									
19:30	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	
19:45	YUMI ²⁵	STAFF ¹⁸	KEI ²⁰		伊藤 ²⁰	STAFF ¹⁸			ポディーメイク		AI ¹²	
20:00	ストロング		エアロピクス		初級	初級HIIT			トレーニング			
20:15	ネーション		20:00~20:50		エアロピクス	20:00~20:30			20:00~20:50		20:00~20:30	
20:30	20:00~20:50	20:00~20:40	20:00~20:50		20:00~20:50	20:00~20:50			ヨガ		STAFF ²⁰	
20:45	YUMI ¹⁵	STAFF ⁸	YASU ²⁰		HIRO ²⁵	STAFF ²⁰			20:00~20:50		AI ²⁵	
21:00												
21:15	ZUMBA		アニマルフロー		ビギナー							
21:30	(第2,4)	眠れる	(第1,3,5)		ステップ							
21:45		(第1,3,5)	21:00~21:50		21:00~21:50							
			YASU ¹²		HIRO ¹⁵							

スタジオ隔週プログラム

Mon (月)

NEW! ZUMBA (第2,4) 21:00~21:50 えりこ²⁰

NEW! 眠れる Sintex[®] (第1,3,5) 19:00~19:50 伊藤¹⁵

Tue (火)

NEW! アニマルフロー (第1,3,5) 21:00~21:50 YASU¹²

Wed (土)

NEW! オリジナルエアロ (第2,4) 14:00~14:50 名塚²⁰

NEW! ビギナーステップ (第1,3,5) 14:00~14:50 HIRO¹⁵

- 《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分以上経過後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
 - 場所と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下さい
 - 運動効果上昇や熱中症対策としてスタジオにお水とタオルをご持参ください
 - リトモスは会員様限定のプログラムとなります
 - 祝日営業日の21時帯のプログラムは休講となります



sonnette fitness

初心者向け

サーキットトレーニング スケジュール

10 October 2025

9 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

11 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 29
 30

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

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