

3月	Mon (月)			Tue (火)			Wed (水)			Fri (金)			Sat (土)			Sun (日)		
	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット
9:30	ストレッチ ピラティス			優しいヨガ			ほくしてやさしい ピラティス			モーニング エアロ			ZUMBA			かんたんエアロ		
9:45										初級 ボクシング						9:30~10:20 地野◎		
10:00	9:30~10:20 美奈子◎			9:30~10:20 AI◎			9:30~10:20 KEI◎			YASU◎		サーキット	9:30~10:20 えりこ◎					
10:15				10:00~10:40 STAFF 18			10:00~10:40 STAFF 18			初級 天田◎			アクティブ エアロ		サーキット	Body make stretch		サーキット
10:30	ゼロトレ	初級 ボクシング	サーキット	簡単エアロ	初級HIIT	サーキット	初めてのエアロ	10:00~10:50 天田◎	サーキット	骨盤ムービング ストレッチ	腰痛予防fitness		10:30~11:20 天田◎	キック(基本) ボクシング		10:30~11:20 阿部◎	11:00~11:30 初級HIIT STAFF 20	サーキット
10:45										10:30~11:20 天田◎			10:30~11:20 天田◎	10:30~11:20 天田◎				
11:00	10:30~11:20 kazuko◎	ビーチTR		10:30~11:20 MEGUMI◎			10:30~11:20 HIRO◎			10:50~11:20 天田◎			10:30~11:20 天田◎	10:30~11:20 天田◎				
11:15										11:00~11:30 天田◎			11:30~12:20 MEGUMI◎	11:30~12:20 STAFF 20				
11:30	ラテンエアロ	STAFF 20		優しい ベリーダンス			骨盤ストレッチ ピラティス			Enjoy ステップ	ボール ピラティス		骨盤ストレッチ ピラティス	初級HIIT STAFF 20		Enjoyダンス	インナーマッスル STAFF 20	
11:45										11:30~12:20 根岸◎		11:30~12:20 MISA◎	11:30~12:20 MEGUMI◎	11:30~12:20 阿部◎				
12:00	11:30~12:20 伊藤◎	STAFF 20		11:30~12:20 ネスマ◎			11:30~12:20 MEGUMI◎			11:30~12:20 根岸◎		サーキット	11:30~12:20 MEGUMI◎	11:30~12:20 阿部◎				
12:15													12:10~12:40 STAFF 20					
12:30			サーキット															サーキット
12:45																		
13:00	ビギナー ステップ			コンビネーション エアロ			Enjoyエアロ			オリジナル エアロ	TRX		簡単エアロ	サーキット	Sundayヨガ			
13:15										13:00~13:50 美奈子◎			13:00~13:50 MEGUMI◎	ICS	13:00~13:50 SAYAKA◎			ICS
13:30	13:00~13:50 伊藤◎			13:00~13:50 根岸◎			13:00~13:50 KAZU◎			13:00~13:50 STAFF 18			13:00~13:50 MEGUMI◎					
13:45													14:00~14:50 天田◎					
14:00	ZUMBA	キック ボクシング		コンビネーション ステップ	キック(基本) ボクシング		DANCE WORKOUT	キック ボクシング		ストレッチ ピラティス	キック ボクシング		オリジナル エアロ (第2,4)	ビギナー ステップ (第1,3,5)	リズムステップ (第1,3,5)	ZUMBA	TRX	
14:15										14:00~14:50 HANI◎			14:00~14:50 天田◎			14:00~14:50 伊藤◎	14:00~14:50 STAFF 18	
14:30	14:00~14:50 HANI◎	サーキット		14:00~14:50 根岸◎	14:00~14:50 天田◎	サーキット	14:00~14:50 HANI◎	14:00~14:50 天田◎	サーキット	14:00~14:50 美奈子◎			14:00~14:50 天田◎			14:00~14:50 伊藤◎	14:00~14:50 STAFF 18	
14:45													14:00~14:50 天田◎					
15:00	骨盤調整ヨガ	インナーマッスル		リトモス	初級TRX		フローヨガ	腹筋carnival		アロハダンス			ローラーヨガ	サーキット	ビーチTR			
15:15										15:00~15:50 KAORI◎			15:00~15:50 KEI◎		15:00~15:30 STAFF 20			
15:30	15:00~15:50 AI◎			15:00~15:50 松井◎	15:00~15:40 STAFF 18		15:00~15:50 AYUMI◎	15:00~15:50 STAFF 20					15:00~15:50 KEI◎					
15:45																		
16:00		ICH			ICT													
16:15																		
16:30																		サーキット
16:45																		
17:00	※ 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。																	
17:30																		
18:00	ベーシックヨガ			ファンクショナル ローラピラティス			ケアストレッチ			リトモス								
18:15										18:00~18:50 名塚◎								
18:30	18:00~18:50 SAYAKA◎	サーキット		18:00~18:50 KEI◎		サーキット	18:00~18:50 菅原◎		サーキット									
18:45																		
19:00	エンジョイ 筋トレ	TRX		ベーシックヨガ	TRX&ビーチ		Marshall fight	初級TRX		ZUMBA	BODY ART TRAINING		ボディメイク トレーニング					
19:15										19:00~19:50 HANI◎			19:00~19:50 AI◎					
19:30	19:00~19:50 STAFF 18			19:00~19:50 KEI◎	19:00~19:50 STAFF 18		19:00~19:50 伊藤◎	19:00~19:50 STAFF 18		19:00~19:50 HANI◎	19:00~19:50 名塚◎		19:00~19:50 AI◎					
19:45																		
20:00	エンジョイ ファイト	パワー サーキット		エアロビクス	HIIT		初級 エアロビクス	初級HIIT		ダンスエアロ	TRX&ビーチ		リラクゼーション ヨガ	初級HIIT				
20:15										20:00~20:50 松井◎			20:00~20:50 AI◎	20:00~20:30 STAFF 20				
20:30	20:00~20:50 山田◎	STAFF 8		20:00~20:50 YASU◎	20:00~20:45 STAFF 20		20:00~20:50 HIRO◎	20:00~20:30 STAFF 20										
20:45																		
21:00	眠れるSintex® (第1,3,5)			アニマルフロー (第1,3,5)			ビギナー ステップ											
21:15																		
21:30	21:00~21:50 伊藤◎			21:00~21:50 YASU◎			21:00~21:50 HIRO◎											
21:45																		

スタジオ隔週プログラム

Mon (月)
眠れるSintex®
(第1,3,5)
21:00~21:50
伊藤◎

Tue (火)
アニマルフロー
(第1,3,5)
21:00~21:50
YASU◎

Sat (土)
オリジナルエアロ
(第2,4)
14:00~14:50
名塚◎

ビギナーステップ
(第1,3,5)
14:00~14:50
HIRO◎

〈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ください。
- 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になります。

Introductory Courseとは？
(講習コース)

sonnette fitnessがおすすめするプログラムに参加しやすいよう基本的な説明と簡単な種目をスタッフと一緒に導入講習です。

ICH → Introductory Course HIIT
ICT → Introductory Course TRX
ICS → Introductory Course サーキット

グループサーキット 3月 スケジュール

月	火	水	金	土	日
10:30	12:30	10:30	10:00	10:30	10:30
12:30	13:00	12:30	12:00	13:00	12:30
14:30	14:30	14:30	18:30	13:30	13:30
18:30	18:30	18:30		15:00	16:00
				17:00	
				18:30	

ご参加案内

定員12名、約20分のレッスン
事前予約不要、当日参加OKです！
お気軽にお越しください
講習コースの場合30分間となります

- ・黒 サークット
 - ・オレンジ リズム
 - ・緑 講習コース
-  sonnette fitness



Introductory Course (講習コース)

3/9 ~ START

月	IC	HIIT	16:00~16:30
火	IC	TRX	16:00~16:30
水	IC	HIIT	16:00~16:30
金	IC	TRX	16:00~16:30
土	IC	サーキット	13:30~14:00
	IC	HIIT	15:30~16:00
日	IC	サーキット	13:30~14:00
	IC	TRX	15:30~16:00

Introductory Courseとは？

sonnette fitnessが
おすすめするプログラムに
参加しやすいよう
基本的な説明と簡単な種目を
スタッフと一緒にを行う導入講習です。

定員	6名	
場所	HIIT	ファンクショナルエリア
	TRX	フィールドエリア
	サーキット	サーキットエリア

事前予約不要、当日参加OKです。
お気軽にお越しください。