8月 Mon（月）

第1スタジオ	フィールドファンクショナル	サーキット
ストレッチピラティス 9:30~10:20 美奈子㉕		
ゼロトレ 10:30~11:20 kazuko㉕	ピーチTR 11:00~11:30 STAFF⑳	サーキット⑮ 10:30~10:50
ラテンエアロ 11:30~12:20 伊藤㉕	腹筋carnival 11:40~12:10 STAFF⑳	
		サーキット⑮ 12:30~12:50
ビギナーステップ 13:00~13:50 伊藤⑯	グルートワークアウト 13:00~13:45 STAFF⑫	
ZUMBA 14:00~14:50 HANI㉕		サーキット⑮ 14:30~14:50
骨盤調整ヨガ 15:00~15:50 AI㉕	インナーマッスル 15:00~15:30 STAFF⑳	
ベーシックヨガ 18:00~18:50 SAYAKA⑳		サーキット⑮ 18:30~18:50
エンジョイ筋トレ 19:00~19:50 山田⑳	TRX 19:00~19:50 STAFF⑱	
エンジョイファイト 20:00~20:50 山田⑳	隔週 パワーサーキット（第1,3,5） / グルートワークアウト（第2,4）	

Tue（火）

第1スタジオ	フィールドファンクショナル	サーキット
優しいヨガ 9:30~10:20 AI㉕	TRX 10:00~10:40 STAFF⑱	
簡単エアロ 10:30~11:20 MEGUMI㉕	初級HIIT 10:50-11:20 STAFF⑳	サーキット⑮ 10:30~10:50
優しいベリーダンス 11:30~12:20 ネスマ⑳		
		サーキット⑮ 12:30~12:50
コンビネーションエアロ 13:00~13:50 根岸⑳		リズム⑫ 13:00~13:20
コンビネーションステップ 14:00~14:50 根岸⑮		サーキット⑮ 14:30~14:50
リトモス 15:00~15:50 松井㉓	初級TRX 15:00~15:40 STAFF⑱	
	TRX講習 ⑥ 16:00~16:30	
ファンクショナルローラピラティス 18:00~18:50 KEI⑳		サーキット⑮ 18:30~18:50
ベーシックヨガ 19:00~19:50 KEI⑳	TRX＆ピーチ 19:00~19:50 STAFF⑱	
エアロビクス 20:00~20:50 YASU⑳	HIIT 20:00~20:45 STAFF⑳	
隔週 アニマルフロー（第1,3,5） 21:00~21:50 YASU⑫		

Wed（水）

第1スタジオ	フィールドファンクショナル	サーキット
ほぐしてやさしいピラティス 9:30~10:20 KEI⑳		
初めてのエアロ 10:30~11:20 HIRO㉕	腰痛予防fitness 11:00~11:30 STAFF⑳	サーキット⑮ 10:30~10:50
隔週 骨盤ストレッチピラティス（第1,3,5） / バレトンボルドブラ（第2,4）	ピーチTR 11:40~12:10 STAFF⑳	
		サーキット⑮ 12:30~12:50
Enjoyエアロ 13:00~13:50 KAZU⑳		
DANCE WORKOUT 14:00~14:50 HANI㉕		サーキット⑮ 14:30~14:50
フローヨガ 15:00~15:50 AYUMI㉕	腹筋carnival 15:00-15:30 STAFF⑳	
	HIIT講習 ⑥ 16:00~16:30	
トータル美トレ 18:00~18:50 KEI⑯		サーキット⑮ 18:30~18:50
ZUMBA 19:00~19:50 伊藤㉕	初級TRX 19:00~19:50 STAFF⑱	
初級エアロビクス 20:00~20:50 HIRO㉕	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF⑳	
ビギナーステップ 21:00~21:50 HIRO⑯		

※ 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。

Fri（金）

第1スタジオ	フィールドファンクショナル	サーキット
モーニングエアロ 9:30~10:20 YASU⑳	BODY ART TRAINING 9:30~10:20 名塚⑳	
骨盤ムービングストレッチ 10:30~11:20 簾谷㉕	ボディメンテナンスエクササイズ 10:30~11:20 菅原㉕	サーキット⑮ 10:30~10:50
Enjoyステップ 11:30~12:20 根岸⑯	ポールピラティス 11:30~12:20 MISA⑳	
		サーキット⑮ 12:30~12:50
オリジナルエアロ 13:00~13:50 美奈子⑳	TRX 13:00~13:50 STAFF⑱	
ストレッチピラティス 14:00~14:50 美奈子㉕		
アロハダンス 15:00~15:50 KAORI⑳		
リトモス 18:00~18:50 名塚㉓		サーキット⑮ 18:30~18:50
ZUMBA 19:00~19:50 HANI㉕	BODY ART TRAINING 19:00~19:50 名塚⑳	
ダンスエアロ 20:00~20:50 松井㉕	TRX＆ピーチ 20:00~20:50 STAFF⑱	
	HIIT 21:00~21:45 STAFF⑳	

Sat（土）

第1スタジオ	フィールドファンクショナル	サーキット
ZUMBA 9:30~10:20 えりこ㉘		
アクティブエアロ 10:30~11:20 KAZU⑳		サーキット⑮ 10:30~10:50
骨盤ストレッチピラティス 11:30~12:20 MEGUMI㉕	初級HIIT 11:30-12:00 STAFF⑳	
	腹筋carnival 12:10-12:40 STAFF⑳	
簡単エアロ 13:00~13:50 MEGUMI㉕		サーキット⑮ 13:00~13:20
隔週 ビギナーステップ（第1,3,5） / オリジナルエアロ（第2,4）	隔週 リズムステップ（第1,3,5） 14:10~14:40 STAFF⑳	サーキット講習⑥ 13:30~14:00
ほぐしのヨガ 15:00~15:50 KEI⑳	HIIT講習 ⑥ 15:30~16:00	サーキット⑮ 15:00~15:20
	TRX 16:00~16:50 STAFF⑱	
		サーキット⑮ 17:00~17:20
ボディーメイクトレーニング 19:00~19:50 AI⑫		サーキット⑮ 18:30~18:50
リラクゼーションヨガ 20:00~20:50 AI㉕	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF⑳	

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
かんたんエアロ 9:30~10:20 地野㉕		
Body make stretch 10:30~11:20 阿部㉕	初級HIIT 11:00-11:30 STAFF⑳	サーキット⑮ 10:30~10:50
Enjoyダンス 11:30~12:20 阿部㉕	インナーマッスル 11:40-12:10 STAFF⑳	
		サーキット⑮ 12:30~12:50
ピーチTR 12:50~13:20 STAFF⑳	Sundayヨガ 13:00~13:50 SAYAKA㉕	サーキット講習⑥ 13:30~14:00
ZUMBA 13:30~14:20 浅野㉕	TRX 14:00~14:50 STAFF⑱	
	TRX講習⑥ 15:30~16:00	

隔週プログラム

Mon（月）

パワーサーキット（第1,3,5） 20:00~20:40 STAFF⑧	グルートワークアウト（第2,4） 20:00~20:40 STAFF⑧

Tue（火）

アニマルフロー（第1,3,5） 21:00~21:50 YASU⑫	

Wed（水）

骨盤ストレッチピラティス（第1,3,5） 11:30~12:20 MEGUMI㉕	バレトンボルトブラ（第2,4） 11:30~12:20 MEGUMI㉕

Sat（土）

CHANGE ビギナーステップ（第1,3,5） 14:00~14:50 HIRO⑯	CHANGE オリジナルエアロ（第2,4） 14:00~14:50 名塚⑳

sonnette fitness