11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 kazuko⑳	ビーチTR 11:00~11:25 ★⑳	サーキット 10:30~10:50 STAFF⑮
ラテンエアロ 11:30~12:20 伊藤㉕	初めてのTRX 11:30~11:55 ⑥	
		サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮
CHANGE 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 13:00~13:50 ★★⑫	
ZUMBA 14:00~14:50 HANI㉕		サーキット 14:30~14:50 STAFF⑮
骨盤調整ヨガ 15:00~15:50 AI㉕	インナーマッスル 15:00~15:25 ★★⑳	
ベーシックヨガ 18:00~18:50 SAYAKA⑳		サーキット 18:30~18:50 STAFF⑮
エンジョイ筋トレ 19:00~19:50 山田⑳	TRX 19:30~19:55 ★★⑱	
エンジョイファイト 20:00~20:50 山田⑳	ピーチTR 20:00~20:25 ★⑳	
	パワーサーキット 20:30~21:00 ★★⑧	

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		
簡単エアロ 10:30~11:20 MEGUMI㉕	TRX 10:30~10:55 ★⑱	
優しいベリーダンス 11:30~12:20 ネスマ⑳	インナーマッスル 11:00~11:25 ★⑳	
		サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮
コンビネーションエアロ 13:00~13:50 根岸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 14:30~14:50 STAFF⑮
リトモス 15:00~15:50 松井㉓	TRX 15:00~15:25 ★⑱	
	ビーチTR 15:30~15:55 ★⑳	
ファンクショナルローラーピラティス 18:00~18:50 KEI⑳		サーキット 18:30~18:50 STAFF⑮
ベーシックヨガ 19:00~19:50 KEI⑳	インナーマッスル 19:30~19:55 ★★⑳	
エアロビクス 20:00~20:50 隔週 YASU⑳	TRX 20:00~20:25 ★★⑱	
	グルートワークアウト 20:30~21:00 ★★⑮	
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 11:00~11:25 ★⑳	マシンサーキット 10:30~10:50 STAFF⑩
CHANGE バレトン ボルトプラ 11:30~12:20 MEGUMI㉕	ピーチTR 11:30~11:55 ★★⑳	
		サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮
Enjoyエアロ 13:00~13:50 KAZU⑳		
DANCE WORKOUT 14:00~14:50 HANI㉕		サーキット 14:30~14:50 STAFF⑮
フローヨガ 15:00~15:50 AYUMI㉕	腹筋carnival 15:00~15:25 ★⑳	
トータルボディトレーニング 18:00~18:50 KEI⑯		サーキット 18:30~18:50 STAFF⑮
隔週 ZUMBA(第1,3,5) / ZUMBA(第2,4)	TRX 19:30~19:55 ★⑱	
初級エアロビクス 20:00~20:50 HIRO㉕	TRX 20:00~20:25 ★★⑱	
	HIIT 20:30~21:00 ★★⑳	
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 10:30~10:50 STAFF⑮
Enjoyステップ 11:30~12:20 根岸⑯	ボールピラティス 11:30~12:20 MISA⑳	
		サーキット 12:30~12:50 STAFF⑮
オリジナルエアロ 13:00~13:50 美奈子⑳	TRX 13:00~13:50 ★★⑱	
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 KAORI㉙	パワーサーキット 15:00~15:25 ★⑧	
リトモス 18:00~18:50 名塚㉓		サーキット 18:30~18:50 STAFF⑮
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 20:00~20:50 ★★★⑱	
	HIIT 21:00~21:30 ★★★⑳	

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	モーニングTRX 10:30~10:55 ★⑱	
骨盤ストレッチピラティス 11:30~12:20 MEGUMI㉕	HIIT 11:00~11:25 ★★⑳	
	腹筋carnival 11:30~11:55 ★★⑳	
簡単エアロ 13:00~13:50 MEGUMI㉕	ピーチTR 13:30~13:55 ★★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)	TRX 14:00~14:50 ★★⑱	
ほぐしのヨガ 15:00~15:50 KEI⑳	初めてのHIIT 15:00~15:25 ⑥	
ボディーメイクトレーニング 19:00~19:50 AI⑫	トータルミックス 19:30~19:55 ★★⑮	
リラクゼーションヨガ 20:00~20:50 AI㉕	パワーサーキット 20:00~20:30 ★★⑧	

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 10:30~11:20 阿部㉕	HIIT 10:30~10:55 ★★⑳	
Enjoyダンス 11:30~12:20 阿部㉕	インナーマッスル 11:00~11:25 ★★⑳	
	Stretch 11:30~11:55 ★⑳	
ピーチTR 12:50~13:20 ★⑳	Sundayヨガ 13:00~13:50 SAYAKA㉕	
ZUMBA 13:30~14:20 浅野㉕	初めてのTRX 14:00~14:25 ⑥	
	TRX 14:30~14:55 ★★⑱	

隔週プログラム

Tue（火）

アニマルフロー (第1,3,5) 21:00~21:50 YASU⑫		

Wed（水）

ZUMBA (第1,3,5) 19:00~19:50 浅野㉕		ZUMBA (第2,4) 19:00~19:50 木村㉕

Sat（土）

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

星印があるプログラムは
スタッフプログラムです。

強度説明
★　・・・強度調整ができますので、
どなたでもご参加いただけます
★★　・・・基本的な動きとやや強度が上がる
動きがございます。
★★★・・・ソネットフィットネスプログラム
に参加経験がある方へおすすめです

・・・初めての方でも安心して
参加できるプログラムです。
プログラムの説明やフォームなど
の説明を重視します。

sonnette fitness