

ソネットフィットネス TIME TABLE 2021年5月

木曜日休館



	月	火	水	金
13:00	13:20~13:50 初心者トレーニング (staff)	13:20~13:40 フォームローラーST (staff)	13:20~13:40 フォームローラーST (staff)	13:20~13:50 初心者トレーニング (staff)
14:00	14:00~14:30 シェイプアップサーキット (staff)	14:00~14:30 初心者トレーニング (staff)	14:00~14:30 初心者トレーニング	14:00~14:30 リズムトレーニング (staff)
	14:40~15:10 PEACH FIT (staff)	NEW! 14:45~15:30 骨盤底筋トレーニング (KEI)	14:40~15:10 PEACH FIT (staff)	14:40~15:10 MINAKAMI FIT (MINAKAMI TOWN.EXE)
15:00	15:20~15:50 POWER CIRCUIT (staff)	15:40~16:10 POWER CIRCUIT (staff)	15:20~15:50 AEROBIC FIT (staff)	15:20~15:50 POWER CIRCUIT (staff)
16:00			16:00~16:30 POWER CIRCUIT (staff)	
17:00	16:45~17:45 STAR ACADEMY			16:45~17:30 STAR ACADEMY
18:00	18:00~19:00 ジュニアスクール	17:30~18:30 ジュニアスクール	17:30~18:30 ジュニアスクール	18:00~19:00 ジュニアスクール
19:00	19:20~19:50 GOLF CIRCUIT (浅見プロ)	NEW! 19:30~20:15 パワーヨガ (YUMI)	19:10~19:40 リズムトレーニング (staff)	19:20~20:20 FAT STRIKE キックボクシングエクササイズ (Aimhigh)
20:00	20:00~20:30 リズムトレーニング (staff)		19:50~20:20 インナーマッスル (staff)	
	20:40~21:10 TRX CIRCUIT (staff)	20:40~21:10 PEACH FIT (staff)	20:30~21:30 TRX (細谷)	20:40~21:10 PEACH FIT (staff)
21:00	21:20~21:40 フォームローラーST (staff)	21:20~21:50 H.I.I.T (staff)		21:20~21:50 H.I.I.T (staff)

	土	日
10:00	10:30~10:50 フォームローラーST (staff)	10:20~11:20 FAT STRIKE キックボクシングエクササイズ (Aimhigh)
11:00	11:00~11:30 AEROBIC FIT (staff)	11:40~12:10 AEROBIC FIT (staff)
	11:40~12:10 インナーマッスル (staff)	12:20~12:50 PEACH FIT (staff)
12:00	12:20~12:50 TRX CIRCUIT (staff)	13:00~13:30 シェイプアップサーキット (staff)
13:00	13:20~13:50 PEACH FIT (staff)	
14:00	14:00~14:45 SPECIAL ZUMBA (ERIKO)	14:00~18:00 各種講習 イベント 企業団体 グループトレーニング 受付時間 (予約制)
15:00	15:30~16:30 SPECIAL PILATES (HARU)	
16:00		
17:00		

- ・安全管理の為、開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。
- ・プログラムスケジュール、インストラクターは変更になる場合があります。
- ・体調が悪いときは、プログラムの参加をお控えください。

■営業時間/平日 13:00~22:00 土日祝 10:00~18:00 ■定休日/木曜日 ■お問い合わせ先/TEL 027-251-4417

■ご予約/お電話または予約ページにて受け付けています。 ■ ゴルフ会員様が無料で受けられるプログラムです。

各プログラム・スクールのご案内



基本プログラム		難易度	強度	時間
初心者トレーニング	様々なツールを使い基本的な身体動作の維持や向上を目指し、自分に合った負荷、トレーニング方法を理解することができます。	★	★~★★	30分
フォームローラーストレッチ	フォームローラーを使用し、筋膜リリースを行うストレッチです。トレーニング前後に行うことで、パフォーマンスの向上が期待されます。	★	★	20分
インナーマッスル	腹筋・背筋・コアに特化したプログラム。全てのトレーニングの基礎作りにもなるので、トレーニング初心者にもおすすめです！	★	★~★★	30分
PEACH FIT	桃のような引き締まったキレイなお尻を目指して30分間。お尻を徹底攻撃します。	★★	★★★	30分
リズムトレーニング	今話題のリズム感を良くするトレーニング！リズムの感度を上げることでケガ予防・運動パフォーマンスUP・脳の活性化など様々な効果があります。	★★	★~★★★★	30分
シェイプアップサーキット	様々な種目を行うサーキットトレーニング。楽しく・効率的に全身を鍛えることができます！時間がない方やダイエット目的の方に最適なプログラムです。	★★	★★~★★★★	30分
AEROBIC FIT	有酸素トレーニング！器具を使わずに自体重で行うので手軽に全身の部位を鍛えることが出来ます！	★★	★★~★★★★	30分
TRX CIRCUIT	TRXを使って行うサーキットトレーニングのプログラム。初めてTRXを使う方・短い時間で集中的に行いたい方もぜひご参加ください。	★★~★★★★	★★~★★★★	30分
POWER CIRCUIT	フリーウエイトマシンを中心に重量を増やして筋力アップを目指すサーキット形式のトレーニング。強度が高いトレーニングを行います。	★★~★★★★	★★~★★★★	30分
GOLF CIRCUIT	プロゴルファーによるグループレッスン。カラダの連動力を向上させるので、ゴルフ以外のスポーツのパフォーマンスアップにも効果があります。	★~★★★★	★★~★★★★	30分
H.I.I.T	sonnetteオリジナルの高強度有酸素トレーニング。短い時間でより効率よく脂肪燃焼したい方、筋力・パフォーマンスUPにも繋がります！	★★★	★★~★★★★	30分
特別プログラム		難易度	強度	時間
MINAKAMI FIT (MINAKAMI TOWN.EXE)	MINAKAMI TOWN.EXEの選手によるエクササイズトレーニング！ここでプロバスケットボール選手と触れ合ってみてください！	★★★	★★★	30分
TRX (細谷)	TRXサスペンショントレーナーを使って自体重のみで全身を鍛えていきます。マシンなど使う必要がないので女性や初心者の方でも参加可能です。	★★★	★★~★★★★	60分
SPECIAL PILATES (HARU)	呼吸を大切に、インナーマッスルから全身を鍛えていきます。完全に息を吐ききり息を吸うことにより、すべての筋肉が刺激を受けて更に活性化されます。	★★★	★★★~★★★★	60分
SPECIAL ZUMBA (ERIKO)	アップビートに合わせて踊る、アメリカ生まれのダンスエクササイズ！！フィットネス初心者、ダンス初心者でも楽しめます！	★★★	★★~★★★★	45分
骨盤底筋トレーニング (KEI)	coming soon...	★	★~★★	45分
パワーヨガ (YUMI)	身体をダイナミックに動かしたり、支えたりしていくので筋肉量も比較的早い段階で増えることから、基礎代謝率もアップしていくエクササイズ。	★★	★★~★★★★	45分
STRONG NATION™ (YUMI)	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。心身ともにリフレッシュするができ、楽しみながらトレーニングが行えます。	★★★	★★★~★★★★	45分
FAT STRIKE (Aimhigh)	現役選手を招いて行うキックボクシングプログラム。実際にミットやサンドバッグを打つことで日頃のストレス発散にもなります！	★★★★~★★★★	★★★★~★★★★	60分
パーソナルトレーニング		強度	時間	金額(税込)
パーソナルトレーニング	それぞれの目的に合わせてトレーニングプランを作成いたします。ボディメイクしたい方・グループレッスンが苦手な方・効率を求める方におすすめです。	目的に応じて	30分~	3,300円~
ゴルフレッスン		対象	時間	金額(税込)
初心者デビュープログラム	ゴルフ未経験者限定の50分レッスンが6回セットになったプラン。コースデビューを目指して基本的なゴルフのスイングを作りましょう。		50分×6回	11,000円
パーソナルレッスン	1：1のマンツーマンレッスン。スイング解析だけでなく、体の柔軟性・可動域・筋力を測定し、あなたにあったプランでレッスンを行います。	ソネット会員 & ゴールドジム	50分	5,500円
ペアレッスン	1：2でお得にレッスンが受けられるプラン。家族・友人など、楽しくゴルフレッスンを受けることができます。	ソネット会員 & ゴールドジム	70分	11,500円
トラックマン データ解析	最高水準のデータ測定器 TRACK MANを使って、ボール・クラブ・スイングなどのデータを解析いたします。データの見方などもお伝えいたします。	ソネット会員 & ゴールドジム	25分	2,200円
ゴルフエリア練習利用	シミュレーションゴルフ・アプローチエリア・バンカーエリアを時間制打ち放題でご利用いただくプランです。		25分~	550円~
スクール		対象	時間	金額(税込)
STAR ACADEMY	STAR ACADEMY (リズムトレーニング協会主宰) が設立！！すべての子供がリズムを身に付け、次のステージへ！！	4才~9才	45分~	5,500円
ジュニアスクール	ジュニア (9才から15才) 世代のフィジカルトレーニングの必要さを考え、競技のレベル向上・基本的な運動能力の向上を目的としたスクールを行います。	9才~15才	60分	5,500円~