

2023年 7月

フィットネス&ゴルフ フィールド (スタジオ・ゴルフ プログラム) スケジュール

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日													
時間	スタジオ	ゴルフ		スタジオ	ゴルフ			スタジオ	ゴルフ			スタジオ	ゴルフ			時間	スタジオ	ゴルフ		スタジオ	ゴルフ												
10:00	予約受付開始10:00～（10時以降の全プログラム予約可能）																10:00	予約受付開始10:00～															
10:30	LES MILLS BODYATTACK 10:25-10:55	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制		LES MILLS BODYCOMBAT 10:55-11:25	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制			LES MILLS BODYATTACK 10:25-10:55	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:30 GOTA ※予約制			LES MILLS BODYATTACK 11:25-11:55 SH'BAM 12:00-12:30	無料ゴルフ プログラム 11:00-16:00 GOTA ※予約制			10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO ※会員無料	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:00 GOTA	10:00	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50 △(4歳～小学低学年)	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:00 GOTA												
10:45																	10:45					10:45											
11:00	LES MILLS SH'BAM 11:00-11:30																11:00					11:00											
11:15																	11:15					11:15											
11:30																	11:30					11:30											
11:45	イージーカーディオ 11:45-12:15			LES MILLS BODYBALANCE 11:30-12:00				はじめてSTEP 11:45-12:15				LES MILLS SH'BAM 12:00-12:30				11:45			11:45														
12:00																12:00			12:00														
12:15	JAZZ DANCE 12:30-14:00 SHOKO ※会員無料			バランスボール 12:15-12:45				ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO				BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI				12:15	ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE		12:15	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI													
12:30																12:30			12:30														
12:45				ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI												12:45			12:45														
13:00																13:00			13:00														
13:15																13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI		13:15	BODY COMBAT45 13:30-14:15 KEI													
13:30																13:30			13:30														
13:45																13:45			13:45														
14:00				LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30												14:00			14:00														
14:15	LES MILLS BODYATTACK 14:15-14:45							LES MILLS BODYATTACK 14:15-14:45				LES MILLS CORE 14:25-14:40				14:15	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45		14:15														
14:30												LES MILLS CORE 14:40-14:55				14:30			14:30														
14:45	LES MILLS BODYCOMBAT 14:50-15:20							LES MILLS SH'BAM 14:50-15:20								14:45			14:45														
15:00												LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:30				15:00	LES MILLS BODYATTACK 14:50-15:50		15:00														
15:15				LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:40				LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55								15:15			15:15														
15:30	LES MILLS BODYBALANCE 15:25-15:55											LES MILLS BODYATTACK 15:35-16:05				15:30			15:30														
15:45	7/17は祝日プログラム になります			LES MILLS SH'BAM 15:45-16:15												15:45			15:45														
16:00																16:00			16:00														
16:15																16:15			16:15														
16:30	LES MILLS VIRTUAL							ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)				LES MILLS BODYCOMBAT 16:10-16:40				16:30	ZUMBA KIDS (小学生)		16:30	LES MILLS BODYCOMBAT 16:15-16:45													
16:45																16:45			16:45														
17:00	予約受付開始17:00～（17時以降の全プログラム予約可能）																17:00	予約受付開始17:00～															
17:15																17:15			17:15														
17:30																17:30			17:30														
17:45	LES MILLS BODYCOMBAT 17:40-18:10	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制		LES MILLS BODYBALANCE 17:40-18:10	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制			LES MILLS SH'BAM 17:45-18:15	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制			LES MILLS BODYATTACK 17:40-18:10	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00 ※予約制			17:45			17:45														
18:00																			18:00			18:00											
18:15	LES MILLS BODYATTACK 18:15-18:45																		18:15			18:15											
18:30																			18:30			18:30											
18:45																			18:45			18:45											
19:00	BODY BALANCE 19:00-19:45 KEI			BODY ATTACK45 19:00-19:45 YUKI				はじめてSTEP 18:30-19:00				BODY JAM 45 19:00-19:45 YUKI				19:00	FBX 19:00-19:30		19:00														
19:15																19:15			19:15														
19:30																19:30			19:30														
19:45																19:45			19:45														
20:00	ZUMBA45 20:00-20:45 YUKO			ZUMBA 45 20:00-20:45 YURIKO				ハタヨガ 20:00-20:45 MIYUKI				BODY COMBAT45 20:00-20:45 KEI				20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:45-20:15		20:00														
20:15																20:15			20:15														
20:30																20:30			20:30														
20:45																20:45			20:45														
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:00-21:30			LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30				LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30				LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:30				21:00			21:00														
21:15																21:15			21:15														
21:30																21:30			21:30														
21:45																21:45			21:45														

毎週金曜日
休館

夕暮れラウンド
15:00-

Field ホームページ

Instagram

日曜・祝日19時閉館

フィットネス&ゴルフ フィールド

TEL 0187-63-1100

http://www.sportsfield.jp

営業時間

月曜-土曜 10:00-22:00

日曜・祝日 10:00-19:00

毎週金曜 休館

毎週金曜日 休館

夕暮れラウンド
15:00-

日曜・祝日19時閉館

フィットネス&ゴルフ フィールド

TEL 0187-63-1100

<http://www.sportsfield.jp>

営業時間

月曜-土曜 10:00-22:00

日曜・祝日 10:00-19:00

毎週金曜 休館



Instagram



7/16(日)7/17(祝日)の スタジオプログラム

	7/16	7/17
	日曜日	月曜日
時間		
10:00		
10:30		
10:45		
11:00		
11:15	11:00-11:30	11:00-11:45
11:30		
11:45		BODY BALANCE ST
12:00	11:45-12:15	11:45-12:15
12:15		
12:30		JAZZ DANCE
12:45	12:30-13:15	12:30-13:30
13:00		SHOKO
13:15		※この日は60分クラスに変更
13:30		
13:45	13:30-14:15	BODY ATTACK
14:00		14:15-14:45 YUKI
14:15		
14:30		
14:45	14:30-15:15	
15:00		
15:15		15:00-15:45
15:30		
15:45	15:30-16:00	
16:00		
16:15		16:00-16:45
16:30	16:15-16:45	
16:45		
17:00		
17:15	17:00-17:30	17:00-17:30
17:30		
17:45		
18:00	17:45-18:15	17:45-18:15
18:15		

スタジオプログラム/担当変更・休講案内

日時	プログラム	担当
7月22日（土） 13:15-14:00	ストレッチヨガ ⇒VIRTUAL BODY BALANCE	MIYUKI ⇒VIRTUAL
7月26日（水） 20:00-20:45	ハタヨガ ⇒BODY BALANCE	MIYUKI ⇒KEI
7/9（日）、7/16（日）（与次郎駅伝）、7/17（月）（海の日）は スタジオスケジュール変更となります。		