2023年　11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

予約受付開始10:00～（10時以降の全プログラム予約可能）（月～木）

予約受付開始10:00～（土・日）

月曜日

スタジオ
- LesMills BODYCOMBAT 10:25-10:55
- LesMills SH'BAM 11:00-11:30
- イージーカーディオ 11:45-12:15
- JAZZ DANCE 12:30-14:00 SHOKO ※会員無料
- LesMills BODYCOMBAT 14:15-14:45
- LesMills CORE 14:50-15:20
- LesMills BODYATTACK 15:25-15:55
- LesMills SH'BAM 16:00-16:30
- LesMills VIRTUAL
- 予約受付開始17:00～
- LesMills BODYBALANCE 17:40-18:10
- LesMills BODYCOMBAT 18:15-18:45
- ZUMBA45 19:00-19:45 YUKO
- BODY ATTACK45 20:00-20:45 YUKI
- LesMills SH'BAM 21:00-21:30

ゴルフ
- 無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制
- 無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制

火曜日

スタジオ
- LesMills RPM 10:40-11:10
- バランスボール 11:30-12:00
- ST BODY BALANCE 12:15-12:45
- ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI
- LesMills RPM 14:05-14:35
- LesMills sprint 14:45-15:15
- LesMills RPM 15:25-15:55
- 予約受付開始17:00～
- LesMills RPM 17:05-17:35
- LesMills sprint 17:45-18:15
- LesMills RPM 18:25-18:55
- ST BODY BALANCE 19:15-19:45
- ZUMBA 45 20:00-20:45 YURIKO
- LesMills RPM 21:05-21:35

ゴルフ
- 無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制
- 無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制

水曜日

スタジオ
- LesMills RPM 10:55-11:25
- はじめてSTEP 11:45-12:15
- ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO
- FX BODY BALANCE 13:30-14:00
- LesMills RPM 14:20-14:50
- LesMills SH'BAM 15:10-15:40
- ZUMBA KIDS 16:15-17:00 （小学生）
- 予約受付開始17:00～
- LesMills SH'BAM 17:35-18:05
- LesMills RPM 18:25-18:55
- BODY COMBAT 19:15-19:45
- FX BODY BALANCE 20:00-20:45 KEI
- LesMills BODYATTACK 21:00-21:30

ゴルフ
- 無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制
- 無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制

木曜日

11/23(木)は祝日プログラムになります

スタジオ
- LesMills BODYBALANCE 10:50-11:20
- LesMills BODYATTACK 11:25-11:55
- LesMills SH'BAM 12:00-12:30
- BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI
- BODY COMBAT 13:45-14:15KEI
- LesMills BODYBALANCE 14:25-14:55
- LesMills BODYATTACK 15:00-15:30
- LesMills BODYCOMBAT 15:35-16:05
- LesMills RPM 16:25-16:55
- LesMills CORE 17:40-18:10
- LesMills BODYATTACK 18:15-18:45
- BODY JAM 45 19:00-19:45 YUKI
- BODY COMBAT 20:00-21:00 KEI
  - ↑SMART START 30分の参加もOK!!

ゴルフ
- 無料ゴルフプログラム 10:00-12:30 GOTA ※予約制
- 夕暮れラウンド 14:00-
- 無料ゴルフプログラム 19:00-20:00 ※予約制

金曜日

毎週金曜日　休館

土曜日

スタジオ
- JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO ※会員無料
- ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE
- ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI
- LesMills RPM 14:20-14:50
- LesMills BODYATTACK 15:10-15:55
- ZUMBA KIDS （小学生） 16:30-17:30
- 予約受付開始17:00～
- LesMills SH'BAM 18:10-18:40
- LesMills RPM 19:00-19:30
- LesMills sprint 19:40-20:10
- LesMills BODYCOMBAT 20:30-21:00

ゴルフ
- 無料ゴルフプログラム 11:00-16:00 GOTA ※予約制

日曜日

スタジオ
- ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50 △(4歳～小学低学年)
- ZUMBINI 11:15-12:00 0～5歳頃と保護者
- ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI
- BODY COMBAT45 13:30-14:15 KEI
- FX BODY BALANCE 14:30-15:15 KEI
- LesMills RPM 15:35-16:05
- LesMills SH'BAM 16:25-16:55
- LesMills BODYATTACK 17:05-17:35
- LesMills BODYBALANCE 17:45-18:15

ゴルフ
- 無料ゴルフプログラム 10:00-12:00 GOTA

（自転車マーク）このマークは バーチャルサイクルプログラム チケットを取ってご参加下さい

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

Field ホームページ↓　Instagram

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

11月23日

時間	木曜日（勤労感謝の日）
10:00	予約受付開始10:00～
10:30	LesMILLS BODYATTACK 10:25-10:55
10:45	
11:00	LesMILLS SH'BAM 11:00-11:30
11:15	
11:30	
11:45	11;45- TECH15 BODY JAM 45 12:00-12:45 YUKI
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	BODY COMBAT45 13:00-13:45 KEI
13:15	
13:30	
13:45	FX
14:00	BODY BALANCE 14:00-14:30
14:15	
14:30	
14:45	LesMILLS BODYATTACK 14:45-15:15
15:00	
15:15	
15:30	LesMILLS RPM 15:35-16:05
15:45	
16:00	
16:15	LesMILLS sprint 16:15-16:45
16:30	
16:45	
17:00	LesMILLS BODYCOMBAT 17:05-17:35
17:15	
17:30	
17:45	LesMILLS SH'BAM 17:40-18:10
18:00	
18:15	
18:30	
18:45	
19:00	19時閉館
19:15	
19:30	
19:45	
20:00	
20:15	
20:30	
20:45	
21:00	
21:15	
21:30	

LesMILLS Virtual RPM/SPRINT

スタジオ内の壁に大きく映し出された映像を見ながら行うバーチャルサイクルプログラムです。ヒルクライムやスプリント運動によってカロリーを燃焼し、心肺機能を鍛える、世界最先端のサイクリングワークアウトをお楽しみください！

01 LesMILLS RPM

サイクリング運動を楽しみながら、少ない負荷でも楽しめるRPM。音楽に合わせてグループでペースアップとペースダウンを繰り返すことで、個々のパフォーマンスを向上させ、心肺機能を鍛えます。実際に動いているインストラクターの映像が見えるので、分かり易く、動きやすいプログラムです。

02 LesMILLS sprint

素早く効果を実感できる、バイクを使った高強度インターバルトレーニング（HIIT）ワークアウト。全速力でバイクを漕いで、不完全回復を挟んで、そしてまた次のインターバルに備える。その繰り返しを短時間で行うハードなワークアウトのため、強靭な精神力が養われ、クラス終了後も数時間カロリー燃焼が続く身体に！

11月～マシン会員の方も
全てのバーチャルプログラムにご参加頂けます