

2023年 12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	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～		10:00
10:30	LES MILLS BODYCOMBAT 10:25-10:55	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS RPM 10:40-11:10	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS RPM 10:55-11:25	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS BODYBALANCE 10:50-11:20	10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO ※会員無料	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			
11:00	LES MILLS SH'BAM 11:00-11:30						11:00	11:00			
11:15							11:15	11:15			
11:30			バランスボール 11:30-12:00		はじめてSTEP 11:45-12:15		11:30	11:30			
11:45	イーザーカーディオ 11:45-12:15	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	11:45	11:45			
12:00			BODY BALANCE 12:15-12:45		ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO		12:00	12:00			
12:15							12:15	12:15			
12:30	JAZZ DANCE 12:30-14:00 SHOKO ※会員無料		ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI		BODY BALANCE 13:30-14:00		12:30	12:30			
12:45							12:45	12:45			
13:00		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	13:00	13:00			
13:15							13:15	13:15			
13:30							13:30	13:30			
13:45							13:45	13:45			
14:00							14:00	14:00			
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS RPM 14:05-14:35	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS RPM 14:20-14:50	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	14:15	14:15			
14:30							14:30	14:30			
14:45	LES MILLS CORE 14:50-15:20		LES MILLS Sprint 14:45-15:15				14:45	14:45			
15:00							15:00	15:00			
15:15							15:15	15:15			
15:30	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS RPM 15:25-15:55	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS SH'BAM 15:10-15:40	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	15:30	15:30			
15:45							15:45	15:45			
16:00	LES MILLS SH'BAM 16:00-16:30						16:00	16:00			
16:15							16:15	16:15			
16:30	LES MILLS VIRTUAL 16:30-16:45				ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)		16:30	16:30			
16:45		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	16:45	16:45			
17:00	予約受付開始17:00～		LES MILLS RPM 17:05-17:35				17:00	17:00			
17:15							17:15	17:15			
17:30							17:30	17:30			
17:45							17:45	17:45			
18:00	LES MILLS BODYBALANCE 17:40-18:10	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS Sprint 17:45-18:15	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	LES MILLS SH'BAM 17:35-18:05	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	18:00	18:00			
18:15							18:15	18:15			
18:30	LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-18:45		LES MILLS RPM 18:25-18:55		LES MILLS RPM 18:25-18:55		18:30	18:30			
18:45							18:45	18:45			
19:00	ZUMBA45 19:00-19:45 YUKO						19:00	19:00			
19:15		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	BODY BALANCE 19:15-19:45	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	BODY COMBAT 19:15-19:45	無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	19:15	19:15			
19:30							19:30	19:30			
19:45							19:45	19:45			
20:00	BODY ATTACK45 20:00-20:45 YUKI		ZUMBA 45 20:00-20:45 YURIKO		BODY BALANCE 20:00-20:45 KEI		20:00	20:00			
20:15							20:15	20:15			
20:30		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム GOTA ※予約制	20:30	20:30			
20:45							20:45	20:45			
21:00	LES MILLS SH'BAM 21:00-21:30		LES MILLS RPM 21:05-21:35		LES MILLS BODYATTACK 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

11/23(木)は
祝日プログラムになります

夕暮れラウンド
14:00-

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

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



特別プログラムDAY1		特別プログラムDAY2		特別プログラムDAY3		特別プログラムDAY4		特別プログラムDAY5		特別プログラムDAY6	
12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日		12月28日	
土曜日 スタジオ		日曜日 スタジオ		月曜日 スタジオ		火曜日 スタジオ		水曜日 スタジオ		木曜日 スタジオ	
時間		時間		時間		時間		時間		時間	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	12/23(土)
10:30	JAZZ DANCE	10:30		10:30	バーチャルBODYCOMBAT	10:30		10:30		10:30	クリスマス・ZUMBA① 要予約
10:45	10:30-11:30	10:45		10:45	10:25-10:55	10:45	バーチャルRPM	10:45		10:45	AKIE & YUKIが皆さんに楽しいZUMBAタイムをプレゼントの2023年には外せないあの曲から、懐かしのカリエンテナンバーまで総集編でお届けしますよ！
11:00	SHOKO	11:00		11:00	バーチャルSH'BAM	11:00	10:40-11:10	11:00	バーチャルRPM	11:00	バーチャルBODYBALANCE
11:15	※時間変更	11:15		11:15	11:00-11:30	11:15		11:15	10:55-11:25	11:15	10:50-11:20
11:30		11:30		11:30		11:30	バランスボール	11:30		11:30	バーチャルBODYATTACK
11:45	特別プログラムDAY1	11:45		11:45	イージーカーディオ	11:45	11:30-12:00	11:45	はじめてSTEP	11:45	11:25-11:55
12:00	X'MAS PARTY	12:00		12:00	11:45-12:15	12:00	BODY BALANCE	12:00	11:45-12:15	12:00	バーチャルSH'BAM
12:15	ZUMBA①	12:15		12:15	特別プログラムDAY3	12:15	12:15-12:45	12:15		12:15	12:00-12:30
12:30	12:00~13:30	12:30		12:30	X'MAS PARTY	12:30		12:30	ZUMBA45	12:30	特別プログラムDAY6
12:45	AKIE&YUKI	12:45	特別プログラムDAY2	12:45	JAZZDANCE	12:45		12:45	12:30-13:15	12:45	BODY JAM
13:00	予約制(25名)	13:00	X'MAS PARTY	13:00	12:30~14:00	13:00	ZUMBA 45	13:00	YUKO	13:00	MASTER CLASS
13:15		13:15	ATTACK &	13:15	SHOKO予約不要	13:15	13:00-13:45	13:15		13:15	12:45-13:45
13:30		13:30	COMBAT	13:30		13:30	YUKI	13:30	BODY BALANCE	13:30	YUKI 予約不要
13:45		13:45	13:00~14:15	13:45		13:45		13:45	13:30-14:00	13:45	
14:00		14:00	YUKI & KEI 予約不要	14:00	バーチャルBODYCOMBAT	14:00	バーチャルRPM	14:00		14:00	BODY COMBAT
14:15	バーチャルRPM	14:15		14:15	14:15-14:45	14:15	14:05-14:35	14:15	バーチャルRPM	14:15	13:45-14:15KEI
14:30	14:20-14:50	14:30		14:30	バーチャルCORE	14:30		14:30	14:20-14:50	14:30	バーチャルBODYBALANCE
14:45		14:45		14:45	14:50-15:20	14:45	バーチャルSPRINT	14:45		14:45	14:25-14:55
15:00	バーチャルBODYATTACK	15:00		15:00		15:00	14:45-15:15	15:00		15:00	バーチャルBODYATTACK
15:15		15:15		15:15		15:15		15:15	バーチャルSH'BAM	15:15	15:00-15:30
15:30	15:10-15:55	15:30	バーチャルRPM	15:30	バーチャルBODYATTACK	15:30	バーチャルRPM	15:30	15:10-15:40	15:30	バーチャルBODYCOMBAT
15:45		15:45	15:35-16:05	15:45	15:25-15:55	15:45	15:25-15:55	15:45		15:45	15:35-16:05
16:00		16:00		16:00	バーチャルSH'BAM	16:00		16:00		16:00	
16:15		16:15	バーチャルSH'BAM	16:15	16:00-16:30	16:15		16:15	ZUMBA KIDS	16:15	バーチャルRPM
16:30		16:30	16:25-16:55	16:30		16:30		16:30	16:15-17:00	16:30	16:25-16:55
16:45		16:45		16:45		16:45		16:45	(小学生)	16:45	
17:00		17:00	バーチャルBODYATTACK	17:00		17:00	バーチャルRPM	17:00		17:00	
17:15		17:15	17:05-17:35	17:15		17:15	17:05-17:35	17:15		17:15	
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30	
17:45		17:45	BODY BALANCE	17:45	バーチャルBODYBALANCE	17:45	バーチャルSPRINT	17:45	バーチャルSH'BAM	17:45	バーチャルCORE
18:00		18:00	17:45-18:15	18:00	17:40-18:10	18:00	17:45-18:15	18:00	17:35-18:05	18:00	17:40-18:10
18:15	バーチャルSH'BAM	18:15		18:15	バーチャルBODYCOMBAT	18:15		18:15		18:15	バーチャルBODYATTACK
18:30	18:10-18:40	18:30		18:30	18:15-18:45	18:30		18:30		18:30	18:15-18:45
18:45		18:45		18:45		18:45		18:45		18:45	
19:00	バーチャルRPM	19:00		19:00		19:00		19:00	特別プログラムDAY5	19:00	特別プログラムDAY6
19:15	19:00-19:30	19:15		19:15	特別プログラムDAY3	19:15	BODY BALANCE	19:15	※変更 BODY ATTACK	19:15	LES MILLS PARTY
19:30		19:30		19:30	X'MAS PARTY	19:30	19:15-19:45	19:30	19:00-19:30	19:30	BJ&BC
19:45	バーチャルSPRINT	19:45		19:45	ZUMBA②	19:45	特別プログラムDAY4	19:45	SPECIAL YOGA	19:45	YUKI&KEI
20:00	19:40-20:10	20:00		20:00	19:30~20:45	20:00	STRONG Nation	20:00	20:00-21:00	20:00	&♡NOE♡
20:15		20:15		20:15	YUKO&YUKI	20:15	20:00-20:45	20:15	MIYUKI&KEI	20:15	19:30-21:00
20:30	バーチャルBODYCOMBAT	20:30		20:30	予約不要	20:30	YURIKO 予約不要	20:30	予約制(15名)	20:30	予約制(30名)
20:45	20:30-21:00	20:45		20:45		20:45		20:45		20:45	
21:00		21:00	バーチャルSH'BAM	21:00	21:00-21:30	21:00	バーチャルRPM	21:00	バーチャルBODYATTACK	21:00	
21:15		21:15		21:15		21:15	21:05-21:35	21:15		21:15	
21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30	
21:45		21:45		21:45							