

2024年 4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	スタジオ	ゴルフ	時間	
予約受付開始10:00~ (10時以降の全プログラム予約可能)								予約受付開始10:00~				
10:00											10:00	
10:30	LES MILLS BODYCOMBAT 10:25-10:55		LES MILLS DANCE 10:40-11:10		LES MILLS BODYATTACK 10:25-10:55		LES MILLS DANCE 10:50-11:20		JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO		ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50 無料ゴルフプログラム △(4歳~小学低学年)	10:30
10:45	LES MILLS SH'BAM 11:00-11:30						LES MILLS BODYATTACK 11:25-11:55			無料ゴルフプログラム	ZUMBINI 11:15-12:00 0~5歳頃と保護者	10:45
11:00							LES MILLS SH'BAM 12:00-12:30					11:00
11:15												11:15
11:30			バランスボール 11:30-12:00									11:30
11:45	イージーカーディオ 11:45-12:15	無料ゴルフプログラム			はじめてSTEP 11:45-12:15	無料ゴルフプログラム						11:45
12:00			BODY BALANCE 12:15-12:45	無料ゴルフプログラム	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI	無料ゴルフプログラム						12:00
12:15									ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE		ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI	12:15
12:30	JAZZ DANCE 12:30-14:00 SHOKO	10:00-14:00 GOTA ※予約制										12:30
12:45			ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI	10:00-14:00 GOTA ※予約制								12:45
13:00												13:00
13:15					BODY BALANCE 13:30-14:00							13:15
13:30												13:30
13:45												13:45
14:00												14:00
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45		LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30		LES MILLS DANCE 14:15-14:45							14:15
14:30												14:30
14:45	LES MILLS CORE 14:50-15:20		LES MILLS CORE 14:35-15:05		LES MILLS SH'BAM 14:50-15:20							14:45
15:00												15:00
15:15												15:15
15:30	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55		LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:40		LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55							15:30
15:45	LES MILLS SH'BAM 16:00-16:30		LES MILLS SH'BAM 15:45-16:15									15:45
16:00												16:00
16:15					ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)							16:15
16:30	LES MILLS DANCE	は、4/8(月)から開始です それまでは、SH'BAMIになります					LES MILLS BODYCOMBAT 16:10-16:40					16:30
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)								予約受付開始17:00~			
17:15	※バーチャルクラスは入退場自由 マシン会員の方もご参加頂けます。											
17:30												17:30
17:45	LES MILLS BODYBALANCE 17:40-18:10		Cycle 17:45-18:15		Cycle 17:55-18:25		LES MILLS CORE 17:40-18:10					17:45
18:00												18:00
18:15												18:15
18:30			Cycle 18:25-18:55	無料ゴルフプログラム	BODY BALANCE 18:45-19:15	無料ゴルフプログラム	LES MILLS DANCE 18:15-18:45					18:30
18:45		無料ゴルフプログラム										18:45
19:00	ZUMBA 45 19:00-19:45 HARUKA	18:00-21:00 GOTA ※予約制					BODY JAM 45 19:00-19:50 YUKI	無料ゴルフプログラム				19:00
19:15												19:15
19:30												19:30
19:45												19:45
20:00	BODY ATTACK45 20:00-20:45 YUKI											20:00
20:15												20:15
20:30												20:30
20:45												20:45
21:00	LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:30		LES MILLS BODYCOMBAT 21:00-21:30		LES MILLS DANCE 21:00-21:30							21:00
21:15												21:15
21:30												21:30
21:45												21:45

毎週金曜日 休館

4/27(土)-5/6(月)
G.W.プログラムになります

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



↑ SMART START
30分の参加もOK!!

GOLDEN WEEK

ゴールデンウィークプログラム

4/27(土) 4/28(日) 4/29(月) 4/30(火) 5/1(水) 5/2(木) 5/3(金) 5/4(土) 5/5(日) 5/6(月)

昭和の日

憲法記念日

みどりの日

こどもの日

振替休日

時間	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	時間
10:00									10:00
10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50 △(4歳~小学低学年)	LES MILLS BODYCOMBAT 10:25-10:55 LES MILLS SH'BAM 11:00-11:30	LES MILLS DANCE 10:40-11:10	LES MILLS BODYATTACK 10:25-10:55 LES MILLS CORE 11:00-11:30	LES MILLS DANCE 10:50-11:20		LES MILLS BODYATTACK 10:25-10:55 LES MILLS BODYCOMBAT 11:00-11:30	10:30
10:45									10:45
11:00									11:00
11:15									11:15
11:30									11:30
11:45									11:45
12:00									12:00
12:15	ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE	ZUMBA 12:30-13:30 FIELD STAFF ※事前予約制	GW 特別プログラム 皆の大好きな プログラム 集合!! 12:00-14:00 ※事前予約制 (WEB予約)	LES MILLS BODYBALANCE 12:15-12:45	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO	LES MILLS SH'BAM 11:45-12:15 LES MILLS SH'BAM 12:00-12:30		LES MILLS BODYATTACK 11:45-12:15 LES MILLS BODYATTACK 11:45-12:15	12:15
12:30									12:30
12:45									12:45
13:00									13:00
13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI	BODY COMBAT 13:45-14:45 FIELD STAFF ※事前予約制	ZUMBA 45 13:00-13:45 HARUKA	LES MILLS DANCE 13:30-14:00	BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI			LES MILLS DANCE 12:30-13:15 LES MILLS SH'BAM 12:30-13:00	13:15
13:30									13:30
13:45									13:45
14:00									14:00
14:15	Cycle 14:20-14:50	BODY COMBAT 13:45-14:45 FIELD STAFF ※事前予約制		LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30	LES MILLS DANCE 12:30-13:15 YUKO	BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI		LES MILLS DANCE 12:30-13:15 LES MILLS SH'BAM 12:30-13:00	14:15
14:30									14:30
14:45									14:45
15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:55	BODY BALANCE 15:00-15:30		LES MILLS CORE 14:00-14:30	LES MILLS DANCE 12:30-13:15 YUKO	BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI		LES MILLS DANCE 12:30-13:15 LES MILLS SH'BAM 12:30-13:00	15:00
15:15									15:15
15:30									15:30
15:45									15:45
16:00									16:00
16:15									16:15
16:30	ZUMBA KIDS (小学生) 16:30-17:30	LES MILLS SH'BAM 16:25-16:55		LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:40	LES MILLS DANCE 12:30-13:15 YUKO	BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI		LES MILLS DANCE 12:30-13:15 LES MILLS SH'BAM 12:30-13:00	16:30
16:45									16:45
17:00									17:00
17:15									17:15
17:30									17:30
17:45									17:45
18:00									18:00
18:15									18:15
18:30									18:30
18:45									18:45
19:00									19:00
19:15									19:15
19:30									19:30
19:45									19:45
20:00									20:00
20:15									20:15
20:30									20:30
20:45									20:45
21:00									21:00
21:15									21:15
21:30									21:30
21:45									21:45

※ 4/28(日) ZUMBA, BODY COMBATのご予約は4/1(月) 10:00-館内フロントにて
4/29(月) 特別プログラムの予約は4/1(月) 10:00- WEBにて

19時閉館

19時閉館

休館



↑ SMART START
30分の参加もOK!!