

2024年 6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	時間	スタジオ	ゴルフ	時間
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 BODYCOMBAT 10:25-10:55	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS DANCE 10:40-11:10	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS BODYATTACK 10:25-10:55	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS DANCE 10:40-11:10	10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO	無料ゴルフ プログラム	10:30
10:45	LES MILLS SH'BAM 11:00-11:30						LES MILLS BODYATTACK 11:15-11:45	10:45			10:45
11:00			バランスボール 11:30-12:00		はじめてSTEP 11:45-12:15		NEW ダンス・デ・サロン 12:00-12:30	11:00			11:00
11:15								11:15			11:15
11:30			BODY BALANCE 12:15-12:45		ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO			11:30			11:30
11:45	イージーカードィオ 11:45-12:15	無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		11:45		無料ゴルフ プログラム	11:45
12:00			ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI		BODY BALANCE 13:30-14:00			12:00			12:00
12:15								12:15			12:15
12:30	JAZZ DANCE 12:30-14:00 SHOKO							12:30			12:30
12:45								12:45			12:45
13:00		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		13:00		無料ゴルフ プログラム	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	LES MILLS CORE 14:35-15:05	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS DANCE 14:15-14:45	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS BODYBALANCE 14:25-14:55	14:15		無料ゴルフ プログラム	14:15
14:30	LES MILLS CORE 14:50-15:20				LES MILLS SH'BAM 14:50-15:20			14:30			14:30
14:45								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	LES MILLS SH'BAM 15:45-16:15	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS DANCE 15:35-16:05	15:30		無料ゴルフ プログラム	15:30
15:45								15:45			15:45
16:00								16:00			16:00
16:15								16:15			16:15
16:30								16:30			16:30
16:45		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		16:45		無料ゴルフ プログラム	16:45
17:00								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	Cycle 17:45-18:15	無料ゴルフ プログラム	Cycle 17:55-18:25	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS CORE 17:40-18:10	18:00		無料ゴルフ プログラム	18:00
18:15	LES MILLS DANCE 18:15-18:45						LES MILLS DANCE 18:15-18:45	18:15			18:15
18:30								18:30			18:30
18:45								18:45			18:45
19:00								19:00			19:00
19:15	ZUMBA 45 19:00-19:45 HARUKA	無料ゴルフ プログラム	Cycle 18:25-18:55	無料ゴルフ プログラム	LES MILLS BODYBALANCE 18:45-19:15	無料ゴルフ プログラム	BODY JAM 45 19:00-19:50 YUKI	19:15		無料ゴルフ プログラム	19:15
19:30								19:30			19:30
19:45								19:45			19:45
20:00								20:00			20:00
20:15								20:15			20:15
20:30	BODY ATTACK45 20:00-20:45 YUKI	無料ゴルフ プログラム	BODY BALANCE 19:15-19:45	無料ゴルフ プログラム	ZUMBA30YUKI 19:30-20:00	無料ゴルフ プログラム	BODY COMBAT 20:05-21:05 KEI	20:30		無料ゴルフ プログラム	20:30
20:45								20:45			20:45
21:00								21:00			21:00
21:15								21:15			21:15
21:30								21:30			21:30
21:45		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		21:45		無料ゴルフ プログラム	21:45

毎週金曜日 休館

夕暮れラウンド
15:00-

6/15(土)、6/16(日)、
6/17(月)、6/20(木)
プログラム変更あります。

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



予約枠あとわずか!!
まだの方はお早めに!

2DAYSフィールド開催
フィールド会員様優先イベント

ZUMBA EVENT TOMOMI

予約開始日は後日ご案内致します。

6/15(土) - 18:00-19:00
ZUMBA 60 ￥2,000 定員 25

6/16(日) - 13:30-14:30
レゲトン 60 ￥1,500 定員 25

6/16(日) - 14:45-16:00
ZUMBA 75 ￥2,500 定員 25

16日はセット割あり 2本で￥3,500

(6月からは空きがあるところは非会員の方も
予約可能となります。)

NEWプログラムスタートします!
ダンス・デ・サロン♪

NEWプログラム

ダンス・デ・サロン

サンバ、チャチャチャ、ルンバ、ジャイブ等の ステップを使用したダンス系エクササイズです。
ベーシックからバリエーションのステップまで、軽やかにそして美しく踊りましょう!!
ぜひダンスフロアにお越しください♪
みんなで楽しくシャル・ウィ・ダンス?

クラス開催日
毎週木曜日12:00-12:30

元社交ダンスプロのHATSUMのオリジナルコリオ!
初心者から楽しめる30分ダンスエクササイズ!

7月導入予定!!
NEW LESMILLS プログラム

1000 X STRONGER



LES MILLS
BODYPUMP

レスミルズ ボディパンプ

世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。

6月プログラム変更・休講のお知らせ

- 6/15(土) 終日イベント開催の為通常プログラムレッスンは休講
- 6/16(日) 終日イベント開催の為通常プログラムレッスンは休講
- 6/17(月) 12:30- JAZZ DANCE ⇒ ダンス・デ・サロン(45)
- 6/20(木) 13:45- BODY COMBAT(30) ⇒ BODY ATTACK(30)