

2024年 5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	
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	無料ゴルフプログラム	10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50	
10:45									10:45		無料ゴルフプログラム	
11:00	LES MILLS SH'BAM 11:00-11:30				LES MILLS CORE 11:00-11:30		LES MILLS BODYATTACK 11:25-11:55	無料ゴルフプログラム	11:00		無料ゴルフプログラム	
11:15									11:15		無料ゴルフプログラム	
11:30			バランスボール 11:30-12:00		はじめてSTEP 11:45-12:15		LES MILLS SH'BAM 12:00-12:30	GOTA ※予約制	11:30		ZUMBINI 11:15-12:00	
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							11:45		無料ゴルフプログラム	
12:00			BODY BALANCE 12:15-12:45	無料ゴルフプログラム	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO				12:00		GOTA	
12:15									12:15	ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI	
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						12:45			
13:00					BODY BALANCE 13:30-14:00		BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI		13:00			
13:15									13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI		
13:30									13:30		BODY COMBAT45 13:30-14:15 KEI	
13:45									13:45			
14:00			LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30		LES MILLS DANCE 14:15-14:45		BODY COMBAT 13:45-14:15 KEI		14:00			
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45				LES MILLS SH'BAM 14:50-15:20				14:15	Cycle 14:20-14:50		
14:30	LES MILLS CORE 14:50-15:20		LES MILLS CORE 14:35-15:05				LES MILLS BODYBALANCE 14:25-14:55		14:30		BODY BALANCE 14:30-15:15 KEI	
14:45							LES MILLS BODYATTACK 15:00-15:30		14:45			
15:00			LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:40		LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55		LES MILLS DANCE 15:35-16:05		15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:55		
15:15	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55								15:15		LES MILLS DANCE 15:30-16:00	
15:30	LES MILLS SH'BAM 16:00-16:30				ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)		LES MILLS BODYCOMBAT 16:10-16:40		15:30			
15:45									15:45			
16:00									16:00		LES MILLS SH'BAM 16:25-16:55	
16:15									16:15			
16:30									16:30	ZUMBA KIDS (小学生)		
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~	LES MILLS BODYATTACK 17:05-17:35
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。									17:15		
17:30			Cycle 17:45-18:15		Cycle 17:55-18:25		LES MILLS CORE 17:40-18:10		17:30			
17:45	LES MILLS BODYBALANCE 17:40-18:10						LES MILLS DANCE 18:15-18:45		17:45		LES MILLS BODYBALANCE 17:45-18:15	
18:00									18:00			
18:15	LES MILLS DANCE 18:15-18:45	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			18:15	LES MILLS SH'BAM 18:15-18:45		
18:30									18:30			
18:45									18:45			
19:00	ZUMBA 45 19:00-19:45 HARUKA	18:00-21:00 GOTA ※予約制	BODY BALANCE 19:15-19:45		BODY COMBAT 19:30-20:00		BODY JAM 45 19:00-19:50 YUKI	無料ゴルフプログラム	19:00	Cycle 19:00-19:30		
19:15									19:15			
19:30									19:30			
19:45			ZUMBA 45 20:00-20:45 YURIKO						19:45			
20:00	BODY ATTACK45 20:00-20:45 YUKI				BODY COMBAT 20:15-20:45		BODY COMBAT 20:05-21:05 KEI		20:00	Cycle 19:40-20:10		
20:15									20:15			
20:30									20:30			
20:45									20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 20:30-21:00		
21:00	LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:30		LES MILLS DANCE 21:00-21:30		LES MILLS BODYATTACK 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

夕暮れラウンド 15:00-

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

