

2024年 7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		スタジオ	ゴルフ		時間	スタジオ	ゴルフ		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～																								10:00
10:30	LES MILLS BODYCOMBAT 10:25-10:55	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制		LES MILLS DANCE 10:40-11:10	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制			LES MILLS BODYATTACK 10:25-10:55	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:30 GOTA ※予約制			LES MILLS DANCE 10:40-11:10	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:30 GOTA ※予約制			10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO	無料ゴルフ プログラム 11:00-16:00 GOTA ※予約制			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	10:30					10:30																						
10:45	LES MILLS SH'BAM 11:00-11:30									LES MILLS CORE 11:00-11:30					LES MILLS BODYATTACK 11:15-11:45						10:45												10:45																	
11:00																					11:00													11:00																
11:15																					11:15													11:15																
11:30																					11:30													11:30																
11:45	イーージーカーディオ 11:45-12:15					パランスボール 11:30-12:00					はじめてSTEP 11:45-12:15					ダンス・デ・サロン 12:00-12:30					11:45													11:45																
12:00																					12:00													12:00																
12:15				BODY BALANCE 12:15-12:45												12:15													12:15																					
12:30	JAZZ DANCE 12:30-14:00 SHOKO							ZUMBA 45 12:30-13:15 YUKO				BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI				12:30												12:30																						
12:45																12:45													12:45																					
13:00																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 10:00-14:00 GOTA ※予約制		LES MILLS CORE 14:00-14:30	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制			LES MILLS DANCE 14:15-14:45	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制			LES MILLS BODYBALANCE 14:25-14:55	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制			14:15													14:15																					
14:30	LES MILLS CORE 14:50-15:20										LES MILLS SH'BAM 14:50-15:20					LES MILLS BODYATTACK 15:00-15:30				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										LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55					LES MILLS DANCE 15:35-16:05	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00 ※予約制			15:30												15:30																		
15:45	LES MILLS SH'BAM 16:00-16:30																				15:45												15:45																	
16:00																16:00													16:00																					
16:15																16:15													16:15																					
16:30																16:30													16:30																					
16:45																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～																								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。																								17:15	16:30-17:30																								17:15
17:30																17:30												17:30																						
17:45	LES MILLS BODYBALANCE 17:40-18:10	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制		Cycle 17:45-18:15	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制			Cycle 17:55-18:25	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制			LES MILLS CORE 17:40-18:10	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00 ※予約制			17:45												17:45																						
18:00	LES MILLS DANCE 18:15-18:45										LES MILLS BODYBALANCE 18:45-19:15					LES MILLS DANCE 18:15-18:45				18:00											18:00																			
18:15																				18:15												18:15																		
18:30																				18:30												18:30																		
18:45																				18:45												18:45																		
19:00	ZUMBA 45 19:00-19:45 HARUKA																			19:00												19:00																		
19:15																				19:15												19:15																		
19:30																19:30												19:30																						
19:45																19:45												19:45																						
20:00	BODY ATTACK 45 20:00-20:45 YUKI															20:00												20:00																						
20:15																20:15												20:15																						
20:30																20:30												20:30																						
20:45																20:45												20:45																						
21:00	LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:30	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制		LES MILLS DANCE 21:00-21:30	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制			LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制							21:00												21:00																						
21:15																			21:15											21:15																				
21:30																			21:30											21:30																				
21:45																			21:45											21:45																				
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		
↑ SMART START 30分の参加もOK!!																毎週金曜日 休館																																		

時間	7/14 日曜日 スタジオ	7/15 月曜日 スタジオ
10:00		
10:30		
10:45		
11:00	LES MILLS SH'BAM 11:00-11:30	
11:15		
11:30		TECH15 BODY PUMP 11:30-12:15
11:45	LES MILLS BODYATTACK 11:45-12:15	
12:00		
12:15		
12:30	LES MILLS DANCE 12:30-13:15	ZUMBA45 12:30-13:15 HARUKA
12:45		
13:00		
13:15		
13:30	LES MILLS BODYCOMBAT 13:30-14:15	BODY COMBAT 13:30-14:00
13:45		
14:00		
14:15		FX BODY BALANCE 14:15-14:45
14:30	LES MILLS BODYBALANCE 14:30-15:15	
14:45		
15:00		LES MILLS BODYATTACK 15:15-15:45
15:15		
15:30	LES MILLS DANCE 15:30-16:00	
15:45		
16:00	LES MILLS SH'BAM 16:25-16:55	LES MILLS CORE 16:00-16:30
16:15		
16:30	LES MILLS BODYATTACK 17:05-17:35	LES MILLS BODYCOMBAT 16:45-17:15
16:45		
17:00		
17:15	LES MILLS BODYBALANCE 17:45-18:15	LES MILLS SH'BAM 17:30-18:00
17:30		
17:45		
18:00		
18:15		
18:30		
18:45		
19:00	19:00 閉館	
19:15		
19:30		
19:45		
20:00		
20:15		
20:30		
20:45		
21:00		
21:15		
21:30		
21:45		



BODY PUMP128 リリースの特徴！

日常生活動作の強化！！

しゃがむ、座る・歩く・体を捻る・物を持ち上げる、置く
日常生活動作の強化に役立つエクササイズ！！
普段の生活にリンクさせながら楽しみましょう！！

こんな人にオススメ！！

一人での筋トレは苦手・・・
身体を引き締めたい・・・
何していいかわからない・・・
何か面白そう・・・
とりあえずやってみよう・・・
そんなん余裕でしょ(笑)・・・



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
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。

7月プログラム変更・休講のお知らせ

7/13(土) ストレッチヨガ ⇒ TECH15+BODY PUMP(30)

7/14(日) 終日プログラムはバーチャルとなります。

7/15(月) 祝日プログラム

7/28(日) 後日、ご案内します。

7/16(火)以降は、
スケジュールが変更
になります。
別紙にてご確認ください。