

2024年 8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																									10:30	JAZZ DANCE																								10:30
10:45																									10:45	10:30-12:00																								10:45
11:00																									11:00	SHOKO																								11:00
11:15																									11:15																									11:15
11:30																									11:30																									11:30
11:45																									11:45																									11:45
12:00																									12:00																									12:00
12:15																									12:15																									12:15
12:30																									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																									14:15																									14:15
14:30																									14:30																									14:30
14:45																									14:45																									14:45
15:00																									15:00																									15:00
15:15																									15:15																									15:15
15:30																									15:30																									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																									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																									17:45																									17:45
18:00																									18:00																									18:00
18:15																									18:15																									18:15
18:30																									18:30																									18:30
18:45																									18:45																									18:45
19:00																									19:00																									19:00
19:15																									19:15																									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																									20:30																									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																									21:45																									21:45

毎週金曜日 休館

夕暮れラウンド 15:00-

8/11(日)-8/16(金)
特別プログラムになります。
8/25(日)全てバーチャルに変更
8/31(土)休館となります

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



8月4日(日) 8月6日(火)

スタジオ スタジオ

ZUMBA KIDS Jr.
10:00-10:50
△(4歳~小学低学年)

ZUMBINI
11:15-12:00
0~5歳頃と保護者

ZUMBA45
12:30-13:15
YUKI

BODY ATTACK
13:30-14:00

LES MILLS
BODYCOMBAT
14:20-14:50

LES MILLS
BODYBALANCE
15:05-15:35

LES MILLS
DANCE
15:50-16:20

LES MILLS
SH'BAM
16:30-17:00

LES MILLS
BODYATTACK
17:10-17:40

LES MILLS
BODYBALANCE
17:50-18:20

LES MILLS
BODYBALANCE
18:30-19:00

LES MILLS
BODYPUMP
19:15-19:45

ZUMBA 45
20:05-20:50
YURIKO

LES MILLS
DANCE
21:10-21:40

19時閉館

8月11日(日) 8月12日(月) 8月13日(火) 8月14日(水) 8月15日(木) 8月16日(金)

時間 スタジオ スタジオ

10:00
10:30
10:45
11:00
11:15
11:30
11:45
12:00
12:15
12:30
12:45
13:00
13:15
13:30
13:45
14:00
14:15
14:30
14:45
15:00
15:15
15:30
15:45
16:00
16:15
16:30
16:45
17:00
17:15
17:30
17:45
18:00
18:15
18:30
18:45
19:00
19:15
19:30
19:45
20:00
20:15
20:30
20:45
21:00
21:15
21:30
21:45

スタジオ

ZUMBA45
12:00-12:45
HARUKA

BODY JAM 45
12:30-13:15
YUKI

BODY COMBAT45
13:00-13:45
KEI

BODY ATTACK45
13:30-14:15
YUKI

BODY BALANCE
14:00-14:30
FX



休館

LES MILLS
SH'BAM

17時閉館

日



スタジオ スタジオ

ZUMBA45
12:00-12:45
YUKI

BODY COMBAT
13:00-13:30

BODY BALANCE
13:45-14:15
FX

TECH15 11:45-
BODY PUMP
12:00-12:30

ZUMBA45
12:50-13:35
HARUKA

17時閉館

8月25日(日) 8月31日(土)

スタジオ 時間

10:00
10:30
10:45
11:00
11:15
11:30
11:45
12:00
12:15
12:30
12:45
13:00
13:15
13:30
13:45
14:00
14:15
14:30
14:45
15:00
15:15
15:30
15:45
16:00
16:15
16:30
16:45
17:00
17:15
17:30
17:45
18:00
18:15
18:30
18:45
19:00
19:15
19:30
19:45
20:00
20:15
20:30
20:45
21:00
21:15
21:30
21:45

LES MILLS
BODYPUMP
10:20-10:50

LES MILLS
BODYATTACK
11:05-11:35

LES MILLS
DANCE
11:45-12:15

LES MILLS
SH'BAM
12:30-13:15

LES MILLS
BODYPUMP
13:30-14:00

LES MILLS
BODYCOMBAT
14:20-14:50

LES MILLS
BODYBALANCE
15:05-15:35

LES MILLS
DANCE
15:50-16:20

LES MILLS
SH'BAM
16:30-17:00

LES MILLS
BODYATTACK
17:10-17:40

LES MILLS
BODYBALANCE
17:50-18:20

19時閉館

全国花火競技大会