

2024年 9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	
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									10:30	JAZZ DANCE		
10:45	LES MILLS SH'BAM 10:40-11:10		LES MILLS DANCE 10:40-11:10		LES MILLS BODYATTACK 10:35-11:05		LES MILLS DANCE 10:40-11:10	無料ゴルフプログラム	10:45	10:30-12:00 SHOKO	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50 無料ゴルフプログラム	
11:00							LES MILLS BODYATTACK 11:15-11:45	10:00-12:30	11:00		△(4歳~小学低学年) プログラム	
11:15									11:15		ZUMBINI 11:15-12:00	
11:30	JAZZ DANCE 11:30-13:00		バランスボール 11:30-12:00		TECH15 11:25- BODY PUMP 11:40-12:10				11:30		0~5歳頃と保護者 GOTA	
11:45									11:45			
12:00	SHOKO	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制							12:00			
12:15			BODY BALANCE 12:15-12:45		ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO				12:15	ZUMBA45		
12:30									12:30	12:15-13:00 AKIE	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI	
12:45			ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI						12:45			
13:00									13:00			
13:15	BODY ATTACK 13:15-13:45								13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI		
13:30									13:30		BODY PUMP 13:30-14:00	
13:45									13:45			
14:00			LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30						14:00			
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45				LES MILLS DANCE 14:15-14:45				14:15			
14:30									14:30	Cycle 14:20-14:50	BODY COMBAT 14:20-14:50	
14:45	LES MILLS CORE 14:50-15:20		LES MILLS BODYPUMP 14:45-15:15		LES MILLS SH'BAM 14:50-15:20				14:45			
15:00									15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:55	BODY BALANCE 15:05-15:35	
15:15									15:15			
15:30	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55		LES MILLS BODYATTACK 15:30-16:00		LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55				15:30			
15:45									15:45		LES MILLS DANCE 15:50-16:20	
16:00									16:00			
16:15	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40								16:15		LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00	
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~			
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		LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40	
17:45	LES MILLS DANCE 17:40-18:10		Cycle 17:45-18:15						17:45			
18:00									18:00		LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	
18:15									18:15	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45		
18:30	ZUMBA30 18:30-19:00	無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	BODY BALANCE 18:30-19:00		Cycle 18:10-18:40				18:30			
18:45									18:45			
19:00	↑HARUKA				ZUMBA 45 19:00-19:45 HARUKA				19:00	Cycle 19:00-19:30		
19:15	BODY JAM 19:15-19:45		BODY PUMP 19:15-19:45						19:15			
19:30									19:30			
19:45									19:45			
20:00	BODY ATTACK45 20:00-20:45 YUKI		ZUMBA 45 20:05-20:50 YURIKO		TECH15 20:00- BODY PUMP 20:15-20:45				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 21:10-21:40		LES MILLS BODYATTACK 21:05-21:35				21:00			
21:15									21:15			
21:30									21:30			
21:45									21:45			

夕暮れラウンド 15:00-

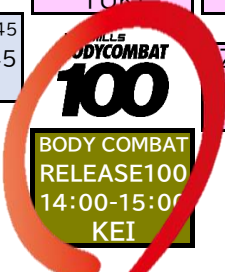
毎週金曜日 休館

9/15(日)一部変更予定
9/16(月)、9/23(月)祝日プログラム
9/29(日)全てバーチャルに変更

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



時間	9月15日(日) 変更なし スタジオ	9月16日(月) 敬老の日 スタジオ	9月22日(日) 秋分の日 スタジオ	9月23日(月) 振替 スタジオ	9月29日(日) スタジオ	時間
10:00			ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50		LES MILLS BODYPUMP 10:20-10:50	10:00
10:30	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50		△(4歳~小学低学年)	LES MILLS SH'BAM 10:40-11:10	LES MILLS BODYATTACK 11:05-11:35	10:30
10:45	△(4歳~小学低学年)	LES MILLS SH'BAM 10:40-11:10	ZUMBINI 11:15-12:00	LES MILLS SH'BAM 10:40-11:10		10:45
11:00	ZUMBINI 11:15-12:00	LES MILLS DANCE 11:15-11:45	0~5歳頃と保護者	JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO	LES MILLS DANCE 11:45-12:15	11:00
11:15						11:15
11:30		ZUMBA45 12:00-12:45 HARUKA	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI			11:30
11:45	0~5歳頃と保護者					11:45
12:00				ZUMBA45 13:15-14:00 HARUKA	LES MILLS SH'BAM 12:30-13:15	12:00
12:15	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI	BODY ATTACK45 13:00-13:45 YUKI			LES MILLS SH'BAM 12:30-13:15	12:15
12:30					LES MILLS SH'BAM 12:30-13:15	12:30
12:45					LES MILLS BODYPUMP 13:30-14:00	12:45
13:00						13:00
13:15					LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	13:15
13:30	BODY PUMP 13:30-14:00				LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	13:30
13:45					LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	13:45
14:00					LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	14:00
14:15	BODY COMBAT 14:20-14:50				LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	14:15
14:30					LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	14:30
14:45					LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	14:45
15:00	BODY BALANCE 15:05-15:35				LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	15:00
15:15					LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	15:15
15:30		LES MILLS BODYBALANCE 15:25-15:55	LES MILLS DANCE 15:50-16:20	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55	LES MILLS DANCE 15:50-16:20	15:30
15:45	LES MILLS DANCE 15:50-16:20				LES MILLS DANCE 15:50-16:20	15:45
16:00					LES MILLS DANCE 15:50-16:20	16:00
16:15		LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40	LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40	LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00	16:15
16:30	LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00				LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00	16:30
16:45					LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00	16:45
17:00		LES MILLS BODYCOMBAT 16:55-17:25	LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40	LES MILLS BODYCOMBAT 16:55-17:25	LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40	17:00
17:15	LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40				LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40	17:15
17:30					LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40	17:30
17:45		LES MILLS SH'BAM 17:40-18:10	LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	LES MILLS DANCE 17:40-18:10	LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	17:45
18:00	LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20				LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	18:00
18:15					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	18:15
18:30					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	18:30
18:45					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	18:45
19:00					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	19:00
19:15					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	19:15
19:30					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	19:30
19:45					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	19:45
20:00					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	20:00
20:15					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	20:15
20:30					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	20:30
20:45					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	20:45
21:00					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	21:00
21:15					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	21:15
21:30					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	21:30
21:45					LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	21:45



BODY COMBAT RELEASE 100

- 日時 : 2024/9/22 14:00-15:00
- 予約制 : 予約開始 9/8 (日) 20:00- 定員30名
COUBICにて予約 (パーソナル予約と同じ)
- 参加費 : 無料
参加者へ、ノベルティグッズプレゼント
当日、記念タオル販売 (¥1,650)