

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

毎週金曜日 休館

夕暮れラウンド 15:00-

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

