

2024年 10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	スタジオ	ゴルフ	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												
10:30												
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				
11:00							LES MILLS BODYATTACK 11:15-11:45	10:00-12:30				
11:15	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	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00	TECH15 11:25-BODY PUMP 11:40-12:10						
11:30		GOTA ※予約制		BODY BALANCE 12:15-12:45	GOTA ※予約制	ZUMBA45 12:30-13:15	無料ゴルフプログラム					
11:45						YUKO	GOTA ※予約制					
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	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												
17:45												
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												

夕暮れラウンド
15:00-

毎週金曜日 休館

10/5(土)13:15-14:00 ヨガ
⇒BODY BALANCE
10/14(月)祝日プログラム
10/20(日)一部変更予定

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



1, 15, 29日 BODY COMBAT
8, 22日 BODY PUMP

↑SMART START
30分の参加もOK!!