

2024年 11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 △(4歳~小学低学年)
11:00							LES MILLS BODYATTACK 11:15-11:45	10:00-12:30	11:00		無料ゴルフプログラム
11:15	JAZZ DANCE 11:30-13:00		ダンス・デ・サロン 11:30-12:00		TECH15 11:25-11:40				11:15		ZUMBINI 11:15-12:00 0~5歳頃と保護者
11:45	SHOKO	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00		BODY BALANCE 12:15-12:45		ZUMBA45 12:30-13:15			11:30		GOTA
12:00		GOTA ※予約制				YUKO			11:45		
12:15									12:00	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		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 14:45-15:20				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				ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)				16:15		
16:30									16:30	ZUMBA KIDS (小学生)	LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00
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		
17:45	LES MILLS DANCE 17:40-18:10		Cycle 17:45-18:15						17:45		
18:00									17:50		LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40
18:15									18:00		
18:30	ZUMBA30 18:30-19:00	無料ゴルフプログラム	BODY BALANCE 18:30-19:00		Cycle 18:10-18:40	無料ゴルフプログラム			18:15	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45	LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20
18:45	↑HARUKA	18:00-21:00							18:30		
19:00	BODY JAM 19:15-19:45	GOTA ※予約制	週替わり 19:15-19:45		ZUMBA 45 19:00-19:45	GOTA ※予約制			18:45		
19:15					HARUKA				19:00	Cycle 19:00-19:30	
19:30									19:15		
19:45									19:30		
20:00	BODY ATTACK45 20:00-20:45		ZUMBA 45 20:05-20:50		TECH15 20:00-20:15				19:45	Cycle 19:40-20:10	
20:15	YUKI		YURIKO		BODY PUMP 20:15-20:45				20:00		
20:30									20:15		
20:45									20:30		
21:00	LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:30		LES MILLS DANCE 21:10-21:40		LES MILLS BODYATTACK 21:05-21:35				20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 20:30-21:00	
21:15									21:00		
21:30									21:15		
21:45									21:30		
									21:45		

毎週金曜日 休館

11/4(月)祝日プログラム
11/23(日)祝日プログラム

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



5,19日 BODY COMBAT
12,26日 BODY PUMP

↑SMART START
30分の参加もOK!!

11月4日(月) 11月23日(土)

振替休日 勤労感謝の日

時間	スタジオ	時間	スタジオ
10:00		10:00	
10:30		10:30	
10:45		10:45	
11:00	10:40-11:10	11:00	
11:15		11:15	
11:30	JAZZ DANCE	11:30	
11:45	11:30-13:00	11:45	
12:00	SHOKO	12:00	
12:15		12:15	
12:30		12:30	
12:45		12:45	
13:00		13:00	
13:15	BODY JAM	13:15	
13:30	13:15-13:45	13:30	
13:45		13:45	
14:00	BODY ATTACK	14:00	
14:15	14:00-14:30	14:15	
14:30		14:30	
14:45		14:45	
15:00	14:50-15:20	15:00	
15:15		15:15	
15:30		15:30	
15:45	15:25-15:55	15:45	
16:00		16:00	
16:15		16:15	
16:30	16:10-16:40	16:30	
16:45		16:45	
17:00		17:00	
17:15	17:00-17:30	17:15	
17:30		17:30	
17:45		17:45	
18:00	17:45-18:15	18:00	
18:15		18:15	
18:30		18:30	
18:45		18:45	
19:00		19:00	
19:15		19:15	
19:30		19:30	
19:45		19:45	
20:00		20:00	
20:15		20:15	
20:30		20:30	
20:45		20:45	
21:00		21:00	
21:15		21:15	
21:30		21:30	
21:45		21:45	

後日、告知します

19時閉館

19時閉館

LES MILLS プログラム一覧

カテゴリ	プログラム	ワークアウトの内容	レーティング	使用するトレーニングツール
cardio		ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	△マット
マインド&ボディ		ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、心と身体、そして生活そのものの質を向上させるエクササイズ。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	△マット
cardio		空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエネルギーワークアウト。動きはシンプルで覚えやすい。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	△マット
筋力強化		バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。低負荷・高回数をベースに、プレスやスクワットなどの反復運動で心拍数を上げる。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	○バーベル △マット ○プレート △ステップ台
cardio		ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	なし
コア		ツールを使った動きから自重エクササイズまで、トップアスリートのトレーニングにインスパイアされた科学的な体幹ワークアウト。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	△プレート △チューブ △マット
cardio		斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たす革新的なダンスワークアウト。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	なし
cardio		強度を自分でコントロールできる、インドアサイクリングのワークアウト。サイクリングの「旅」を楽しみながら自分の限界にチャレンジ。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	○バイク
HIIT		全力でバイクをこぎ、ショートリカバリーを挟んで次のインターバルに備える。短時間で効果を実感できる、バイクを使った30分の高強度インターバルトレーニング。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	○バイク

LES MILLS