

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

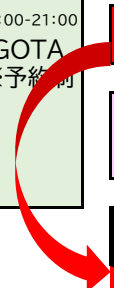
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
時間	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	時間	スタジオ	ゴルフ
10:00 予約受付開始10:00~ (10時以降の全プログラム予約可能)								10:00 予約受付開始10:00~			
10:30									10:30	JAZZ DANCE	
10:45	LES MILLS SH'BAM 10:40-11:10		LES MILLS DANCE 10:40-11:10		LES MILLS BODYATTACK 10:35-11:05		LES MILLS DANCE 10:40-11:10	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		バランスボール 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	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00	ZUMBA45 12:30-13:15	YUKO			11:30		GOTA
12:00		GOTA ※予約制	ZUMBA 45 13:00-13:45	GOTA ※予約制	BODY PUMP 11:40-12:10				11:45		
12:15									12:00		
12:30									12:15	ZUMBA45 12:15-13:00	
12:45									12:30	AKIE	ZUMBA45 12:30-13:15
13:00									12:45		YUKI
13:15	BODY ATTACK 13:15-13:45								13:00		
13:30									13:15	ストレッチヨガ	
13:45									13:30	13:15-14:00 MIYUKI	BODY PUMP 13:30-14:00
14:00									13:45		
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45		LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30		LES MILLS DANCE 14:15-14:45				14:00		
14:30									14:15		
14:45	LES MILLS CORE 14:50-15:20		LES MILLS BODYPUMP 14:45-15:15		LES MILLS SH'BAM 14:45-15:20				14:30	Cycle 14:20-14:50	BODY COMBAT 14:20-14:50
15:00									14:45		
15:15									15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:55	BODY BALANCE 15:05-15:35
15:30	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55		LES MILLS BODYATTACK 15:30-16:00		LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55				15:15		
15:45									15:30		
16:00									15:45		LES MILLS DANCE 15:50-16:20
16:15	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40				ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)				16:00		
16:30									16:15		
16:45									16:30	ZUMBA KIDS (小学生)	LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00
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									17:15		
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									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	無料ゴルフプログラム	Cycle 18:10-18:40	無料ゴルフプログラム	LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:00		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	GOTA ※予約制	ZUMBA 45 19:00-19:45	HARUKA			18:45		
19:15									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	BODY PUMP 20:15-20:45			19:45	Cycle 19:40-20:10	
20:15									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		

毎週金曜日 休館

夕暮れラウンド 15:00-

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!!

10月14日(月) 10月20日(日)

スポーツの日

時間	スタジオ	スタジオ	時間
10:00		ZUMBA KIDS Jr.	10:00
10:30		10:00-10:50	10:30
10:45	ZUMBA30	△(4歳~小学低学年)	10:45
11:00	10:45-11:15	ZUMBINI	11:00
11:15	↑HARUKA	11:15-12:00	11:15
11:30	JAZZ DANCE	0~5歳頃と保護者	11:30
11:45	11:30-13:00		11:45
12:00	SHOKO		12:00
12:15			12:15
12:30		ZUMBA45	12:30
12:45		12:30-13:15	12:45
13:00		YUKI	13:00
13:15	BODY ATTACK		13:15
13:30	13:15-13:45	LES MILLS BODYPUMP	13:30
13:45		13:30-14:00	13:45
14:00			14:00
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	14:15
14:30	14:15-14:45	14:20-14:50	14:30
14:45	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYBALANCE	14:45
15:00	14:50-15:20	15:05-15:35	15:00
15:15			15:15
15:30	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS DANCE	15:30
15:45	15:25-15:55	15:50-16:20	15:45
16:00			16:00
16:15	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	16:15
16:30	16:10-16:40	16:30-17:00	16:30
16:45			16:45
17:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYATTACK	17:00
17:15	17:00-17:30	17:10-17:40	17:15
17:30			17:30
17:45	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	17:45
18:00	17:45-18:15	17:50-18:20	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

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
カーディオ	LES MILLS BODYATTACK	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	LES MILLS BODYBALANCE	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
カーディオ	LES MILLS BODYCOMBAT	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ナジーワークアウト。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	LES MILLS BODYPUMP	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
カーディオ	LES MILLS BODYJAM	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	LES MILLS CORE	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
カーディオ	LES MILLS DANCE	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
カーディオ	LES MILLS RPM	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
HAIT	LES MILLS SPRINT	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