

2024年 12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

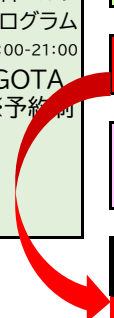
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
時間	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	時間	スタジオ	ゴルフ
10:00 予約受付開始10:00~ (10時以降の全プログラム予約可能)								10:00 予約受付開始10:00~			
10:30									10:30	JAZZ DANCE	
10:45	LES MILLS SH'BAM 10:40-11:10	無料ゴルフプログラム	LES MILLS DANCE 10:40-11:10		LES MILLS BODYATTACK 10:35-11:05		LES MILLS DANCE 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		10:00-14:00					LES MILLS BODYATTACK 11:15-11:45	無料ゴルフプログラム	11:00		無料ゴルフプログラム
11:15	JAZZ DANCE 11:30-13:00	GOTA ※予約制	ダンス・デ・サロン 11:30-12:00		TECH15 11:25-11:40				11:15		
11:45	SHOKO				BODY PUMP 11:40-12:10	無料ゴルフプログラム	バランスボール 12:00-12:30	GOTA ※予約制	11:30		GOTA
12:00									11:45		
12:15			ST BODY BALANCE 12:15-12:45	無料ゴルフプログラム	ZUMBA45 12:30-13:15	GOTA ※予約制	BODY JAM 45 12:45-13:30		12:00	ZUMBA45 12:15-13:00	ZUMBA45 12:30-13:15
12:30	2日変更 12:15-13:00	ダンス・デ・サロン			YUKO				12:30	AKIE	YUKI
12:45			ZUMBA 45 13:00-13:45	GOTA ※予約制	FX BODY BALANCE 13:30-14:00		BODY COMBAT 13:45-14:15		12:45		
13:00	BODY ATTACK 13:15-13:45								13:00		
13:15			LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30		LES MILLS DANCE 14:15-14:45				13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00	BODY PUMP 13:30-14:00
13:30					LES MILLS SH'BAM 14:45-15:20		LES MILLS BODYBALANCE 14:25-14:55		13:30		
13:45			LES MILLS BODYPUMP 14:45-15:15				LES MILLS BODYPUMP 15:10-15:40		13:45		
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45				LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55				14:00		
14:15									14:15		
14:30	LES MILLS CORE 14:50-15:20								14:30	Cycle 14:20-14:50	BODY COMBAT 14:20-14:50
14:45									14:45		
15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55								15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:55	FX BODY BALANCE 15:05-15:35
15:15									15:15		
15:30	LES MILLS BODYATTACK 16:05-16:35								15:30		
15:45									15:45		LES MILLS DANCE 15:50-16:20
16:00	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40								16:00		
16:15									16:15		
16:30					ZUMBA KIDS (小学生) 16:15-17:00				16:15	ZUMBA KIDS (小学生)	LES MILLS SH'BAM 16:30-17:00
16:45									16:30		
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				LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:00		17:30		LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40
18:00			FX 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 DANCE 18:15-18:45		17:45		
18:15									18:00		
18:30	ZUMBA30 18:30-19:00	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			ZUMBA 45 19:00-19:45	無料ゴルフプログラム			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	HARUKA	GOTA ※予約制	BODY JAM 45 19:00-19:50	無料ゴルフプログラム	18:45		
19:15							YUKI 19:00-20:00	無料ゴルフプログラム	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	3日代行 YUKO	TECH15 20:00-20:15		BODY COMBAT 20:05-21:05		19:45	Cycle 19:40-20:10	
20:15					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

12/24(火)-12/29(日)は年末プログラムになります。後日、お知らせします。

12/30(月) - 1/3(金)休館日

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



3,17日 BODY COMBAT
 10,24日 BODY PUMP

↑SMART START
 30分の参加もOK!!