

# 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	2日変更 12:15-13:00	ダンス・デ・サロン			ZUMBA45 12:30-13:15	無料ゴルフプログラム			12:00	ZUMBA45 12:15-13:00	ZUMBA45 12:30-13:15	
12:15					YUKO	GOTA ※予約制			12:15	AKIE	YUKI	
12:30									12:30			
12:45									12:45			
13:00									13:00			
13:15	BODY ATTACK 13:15-13:45		ZUMBA 45 13:00-13:45						13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00		
13:30			YUKI		BODY BALANCE 13:30-14:00				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		LES MILLS SH'BAM 16:05-16:35						16:15			
16:30					ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)				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)								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	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		18:00	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45	LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	
18:45	↑HARUKA	18:00-21:00							18:15			
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	GOTA ※予約制			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	3日代行 YUKO	TECH15 20:00-20:15				19:30			
20:15			YURIKO		BODY PUMP 20:15-20:45				19:45			
20:30									20:00	Cycle 19:40-20:10		
20:45									20:15			
21:00	LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:30		LES MILLS DANCE 21:10-21:40						20:30			
21:15									20:45			
21:30									21:00			
21:45									21:15			
									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



↑SMART START  
30分の参加もOK!!

12月24日(火) 12月25日(水) 12月26日(木) 12月27日(金) 12月28日(土) 12月29日(日)

時間	Xmas Eve スタジオ	Xmas スタジオ	スタジオ	時間	スタジオ	時間	スタジオ	スタジオ
10:00				10:00		10:00		
10:30				10:30		10:30		
10:45	LES MILLS <b>DANCE</b> 10:40-11:10	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 10:35-11:05	LES MILLS <b>DANCE</b> 10:40-11:10	10:45		10:45		
11:00				11:00		11:00		
11:15				11:15		11:15		
11:30				11:30		11:30		
11:45	X'MAS特別プログラム <b>ダンス・テ・サロン</b> <b>X'MAS</b> <b>12:00~12:50</b>	TECH15 11:25- <b>BODY PUMP</b> 11:40-12:10	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 11:15-11:45	11:45		11:45		
12:00			バランスボール 12:00-12:30	12:00		12:00		
12:15				12:15		12:15		
12:30		ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO	BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI	12:30		12:30		
12:45				12:45		12:45		
13:00	ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI			13:00		13:00		
13:15				13:15		13:15		
13:30		BODY BALANCE 13:30-14:00		13:30		13:30		
13:45			BODY COMBAT 13:45-14:15KEI	13:45		13:45		
14:00				14:00		14:00		
14:15	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 14:00-14:30	LES MILLS <b>DANCE</b> 14:15-14:45		14:15		14:15		
14:30			LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 14:25-14:55	14:30		14:30		
14:45		LES MILLS <b>SH'RAM</b> 14:50-15:20		14:45		14:45		
15:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 14:45-15:15		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 15:10-15:40	15:00		15:00		
15:15				15:15		15:15		
15:30		LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 15:25-15:55		15:30		15:30		
15:45	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 15:30-16:00		LES MILLS <b>DANCE</b> 15:55-16:25	15:45		15:45		
16:00				16:00		16:00		
16:15	LES MILLS <b>SH'RAM</b> 16:05-16:35	ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 16:30-17:00	16:15		16:15		
16:30				16:30		16:30		
16:45				16:45		16:45		
17:00				17:00		17:00		
17:15				17:15		17:15		
17:30				17:30		17:30		
17:45	Cycle 17:45-18:15		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 17:30-18:00	17:45		17:45		
18:00				18:00		18:00		
18:15		Cycle 18:10-18:40	LES MILLS <b>DANCE</b> 18:15-18:45	18:15		18:15		
18:30	BODY BALANCE 18:30-19:00			18:30		18:30		
18:45			※終了時間変更↓	18:45		18:45		
19:00		X'MAS特別プログラム	BODY JAM 45 19:00-19:50 YUKI	19:00		19:00		
19:15	BODY PUMP 19:15-19:45	<b>X'MAS</b> <b>DANCE PARTY</b> <b>19:15~20:15</b>		19:15		19:15		
19:30			※開始時間変更↓	19:30		19:30		
19:45				19:45		19:45		
20:00	ZUMBA 45 20:05-20:50 YURIKO		BODY COMBAT 20:05-21:05 KEI	20:00		20:00		
20:15				20:15		20:15		
20:30		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 20:30-21:00		20:30		20:30		
20:45				20:45		20:45		
21:00	LES MILLS <b>DANCE</b> 21:10-21:40		↑ SMART START 30分の参加もOK!!	21:00		21:00		
21:15		LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 21:10-21:40		21:15		21:15		
21:30				21:30		21:30		
21:45				21:45		21:45		

休館日

年末プログラム準備中の為後日お知らせします。

★X'MAS 特別プログラム★

12/24(火)12:00~12:50

ダンス・テ・サロン X'MAS

HATSUMIさんが楽しいX'MASタイムをプレゼント♡  
普段とは一味変わった雰囲気ダンス・テ・サロン  
をお楽しみください!!

12/25(水)19:15~20:15

X'MAS DANCE PARTY

HATSUMI & HARUKAがX'MASの夜に楽しいダンス  
イベントをお送りさせていただきます!! 初心者大  
歓迎★皆でワイワイ素敵なクリスマスにしましょ  
う!!!

今回のプログラムは予  
約不要です! 気軽にご  
参加くださいませ!!

