

2025年 1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		10:00-12:00 GOTA	
11:45					BODY PUMP 11:40-12:10				11:30			
12:00							バランスボール 12:00-12:30	GOTA ※予約制	11:45			
12:15			ST 無料ゴルフプログラム						12:00	ZUMBA45 12:15-13:00		
12:30			10:00-14:00		ZUMBA45 12:30-13:15				12:30		ZUMBA45 12:30-13:15	
12:45			GOTA ※予約制		YUKO				12:45		YUKI	
13:00							BODY JAM 45 12:45-13:30		13:00			
13:15	BODY ATTACK 13:15-13:45		ZUMBA 45 13:00-13:45		FX BODY BALANCE 13:30-14:00		YUKI		13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00		
13:30			YUKI						13:30		BODY PUMP 13:30-14:00	
13:45									13:45			
14:00							BODY COMBAT 13:45-14:15KEI		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		LES MILLS BODYBALANCE 14:25-14:55		14:45			
15:00							LES MILLS BODYPUMP 15:10-15:40		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 15:25-15:55		LES MILLS BODYATTACK 15:30-16:00		LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55				15:30			
15:45							LES MILLS DANCE 15:55-16:25		15:45		LES MILLS DANCE 15:50-16:20	
16:00			SH'BAM 16:05-16:35						16:00			
16:15	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40				ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)		LES MILLS BODYCOMBAT 16:30-17:00		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									17:15			
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							LES MILLS DANCE 18:15-18:45		17:45			
18:15									18:00	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45		
18:30	ZUMBA30 18:30-19:00	無料ゴルフプログラム	週替わり 18:30-19:00		Cycle 18:10-18:40				18:15			
18:45									18:30			
19:00	↑HARUKA 18:00-21:00				ZUMBA 45 19:00-19:45	無料ゴルフプログラム			18:45			
19:15	BODY JAM 19:15-19:45	GOTA ※予約制	ZUMBA 45 19:15-20:00		HARUKA	GOTA ※予約制	BODY JAM 45 19:00-19:50	無料ゴルフプログラム	19:00	Cycle 19:00-19:30		
19:30			YURIKO				YUKI	19:00-20:00	19:15			
19:45									19:30			
20:00	BODY ATTACK30 20:00-20:30		FX BODY BALANCE 20:15-20:45		TECH15 20:00-20:15		BODY COMBAT 20:05-21:05	KEI	19:45	Cycle 19:40-20:10		
20:15									20:00			
20:30									20:15			
20:45									20:30	LES MILLS BODYCOMBAT 20:30-21:00		
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			
21:15									21:00			
21:30									21:15			
21:45									21:30			
									21:45			

毎週金曜日 休館

1/13(月)は祝日プログラム、
1/26(日)はプログラム変更があります。後日、お知らせします。

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



14,28日 BODY COMBAT
21日 BODY PUMP

↑SMART START
30分の参加もOK!!

1月7日(火) 1月13日(月) 1月26日(日)

成人の日
スタジオ

時間	スタジオ	スタジオ	スタジオ	時間
10:00				10:00
10:30			ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50 △(4歳~小学低学年)	10:30
10:45	LES MILLS DANCE 10:40-11:10	LES MILLS SHYAM 10:40-11:10		10:45
11:00				11:00
11:15				11:15
11:30	ダンス・デ・サロン 11:30-12:00	JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO		11:30
11:45				11:45
12:00			ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI	12:00
12:15	ST BODY BALANCE 12:15-12:45			12:15
12:30				12:30
12:45				12:45
13:00	ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI	NEW RELEASE BODY ATTACK 45 13:15-14:00 YUKI		13:00
13:15			LES MILLS BODYPUMP 13:30-14:00	13:15
13:30				13:30
13:45				13:45
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45	LES MILLS BODYCOMBAT 14:20-14:50	14:00
14:15				14:15
14:30	LES MILLS BODYPUMP 14:45-15:15	LES MILLS CORE 14:50-15:20	LES MILLS BODYBALANCE 15:05-15:35	14:30
14:45				14:45
15:00				15:00
15:15				15:15
15:30	LES MILLS BODYATTACK 15:30-16:00	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55	LES MILLS DANCE 15:50-16:20	15:30
15:45				15:45
16:00	LES MILLS SHYAM 16:05-16:35	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40	LES MILLS SHYAM 16:30-17:00	16:00
16:15				16:15
16:30				16:30
16:45	LES MILLS BODYATTACK 17:00-17:30		LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40	16:45
17:00				17:00
17:15				17:15
17:30				17:30
17:45	Cycle 17:45-18:15		LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	17:45
18:00				18:00
18:15				18:15
18:30	NEW RELEASE TECH15 18:45- 19:00 BODY JAM 45 19:00-19:50 YUKI			18:30
18:45				18:45
19:00				19:00
19:15				19:15
19:30				19:30
19:45				19:45
20:00	ZUMBA 45 20:00-20:45 YURIKO			20:00
20:15				20:15
20:30				20:30
20:45				20:45
21:00	LES MILLS DANCE 21:10-21:40			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

カテゴリー	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
	 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
	 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
	 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
	 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
	 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
	 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
	 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
	 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
	 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