

2025年 2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	
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		ZUMBA45 11:15-12:00	
11:45					BODY PUMP 11:40-12:10				11:30		YUKI	
12:00							バランスボール 12:00-12:30	GOTA ※予約制	11:45			
12:15			BODY BALANCE 12:15-12:45	無料ゴルフプログラム					12:00	ZUMBA45 12:15-13:00	BODY PUMP 12:15-12:45	
12:30				10:00-14:00	ZUMBA45 12:30-13:15	GOTA ※予約制			12:30			
12:45					YUKO		BODY JAM 45 12:45-13:30		12:45			
13:00			ZUMBA 45 13:00-13:45	GOTA ※予約制					13:00		BODY COMBAT 13:00-13:30	
13:15	BODY ATTACK 13:15-13:45		YUKI						13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00		
13:30					BODY BALANCE 13:30-14:00		BODY COMBAT 13:45-14:15KEI		13:30		BODY BALANCE 13:45-14:15	
13:45									13:45			
14:00			LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30						14:00			
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45				LES MILLS DANCE 14:15-14:45				14:15			
14:30							LES MILLS BODYBALANCE 14:25-14:55		14:30	Cycle 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							LES MILLS BODYPUMP 15:10-15:40		15:00			
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	LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:55		
15:45							LES MILLS DANCE 15:55-16:25		15:45		LES MILLS DANCE 15:50-16:20	
16:00			LES MILLS SH'BAM 16:05-16:35						16:00			
16:15	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40				ZUMBA KIDS (小学生) 16:15-17:00		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)								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			Cycle 17:45-18:15		Cycle 18:10-18:40				17:30			
17:45	LES MILLS DANCE 17:40-18:10						LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:00		17:45		LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40	
18:00							LES MILLS DANCE 18:15-18:45		18:00		LES MILLS BODYBALANCE 17:50-18:20	
18:15									18:15	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	無料ゴルフプログラム	ZUMBA 45 19:00-19:45	無料ゴルフプログラム			18:30			
18:45					HARUKA		※終了時間変更↓		18:45			
19:00	↑HARUKA 19:15-19:45	18:00-21:00	ZUMBA 45 19:15-20:00	18:00-21:00			BODY JAM 45 19:00-19:50	無料ゴルフプログラム	19:00	Cycle 19:00-19:30		
19:15			YURIKO				YUKI	※予約制	19:15			
19:30	BODY ATTACK30 20:00-20:30	GOTA ※予約制			TECH15 20:00-20:15				19:30			
19:45					BODY PUMP 20:15-20:45				19:45			
20:00							BODY COMBAT 20:05-21:05		20:00	Cycle 19:40-20:10		
20:15			BODY BALANCE 20:15-20:45						20:15			
20:30									20:30			
20:45									20:45	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 BODYCOMBAT 21:05-21:35		↑SMART START 30分の参加もOK!!		21:00			
21:15									21:15			
21:30									21:30			
21:45									21:45			

※2月2日(日)のみ裏面に記載

2/11(火)、2/24(月)は祝日プログラムです。

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



時間	2月2日(日) スタジオ	2月11日(火) 建国記念の日 スタジオ	2月24日(月) 振替休日 スタジオ	時間
10:00				10:00
10:30	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50	LES MILLS SHYRAM 10:40-11:10	LES MILLS SHYRAM 10:40-11:10	10:30
10:45	△(4歳~小学低学年)			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		ZUMBA 45 12:15-13:00 YUKI		12:00
12:15				12:15
12:30	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKI			12:30
12:45				12:45
13:00		BODY COMBAT 45 13:15-14:00 KEI	BODY ATTACK 45 13:15-14:00 YUKI	13:00
13:15				13:15
13:30	BODY PUMP 13:30-14:00			13:30
13:45				13:45
14:00				14:00
14:15	BODY COMBAT 14:20-14:50		LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45	14:15
14:30				14:30
14:45	BODY BALANCE 15:05-15:35	LES MILLS BODYPUMP 14:45-15:15	LES MILLS CORE 14:50-15:20	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	15:30
15:45	LES MILLS DANCE 15:50-16:20			15:45
16:00		LES MILLS SHYRAM 16:05-16:35	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40	16:00
16:15				16:15
16:30	LES MILLS SHYRAM 16:30-17:00			16:30
16:45		LES MILLS BODYATTACK 17:00-17:30		16:45
17:00	LES MILLS BODYATTACK 17:10-17:40			17:00
17:15				17:15
17:30		Cycle 17:45-18:15		17:30
17:45				17:45
18:00	LES MILLS BODYBALANCE 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

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
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
HIIT	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