

# 2025年 3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	LES MILLS DANCE 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	10:30 JAZZ DANCE		ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50
10:45		10:00-14:00						10:00-12:30	10:45 10:30-12:00 SHOKO	無料ゴルフプログラム	無料ゴルフプログラム
11:00	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		LES MILLS BODYATTACK 11:15-11:45		11:00	無料ゴルフプログラム	ZUMBA45 11:15-12:00
11:15					BODY PUMP 11:40-12:10	無料ゴルフプログラム		11:15	11:00-16:00		GOTA
11:30	SHOKO		無料ゴルフプログラム 10:00-14:00		ZUMBA45 12:30-13:15	GOTA ※予約制	バランスボール 12:00-12:30	GOTA ※予約制	12:00	ZUMBA45 12:15-13:00	BODY PUMP 12:15-12:45
11:45			GOTA ※予約制		YUKO				12:15	AKIE	
12:00					BODY BALANCE 13:30-14:00		BODY JAM 45 12:45-13:30		12:30		BODY COMBAT 13:00-13:30
12:15							YUKI		12:45		
12:30									13:00		
12:45									13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00	BODY BALANCE 13:45-14:15
13:00	BODY ATTACK 13:15-13:45		ZUMBA 45 13:00-13:45						13:30	MIYUKI	
13:15			YUKI						13:45		
13:30									14:00		
13:45									14:15		
14:00									14:30	Cycle 14:20-14:50	LES MILLS DANCE 14:30-15:00
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45				LES MILLS DANCE 14:15-14:45				14:45		
14:30	LES MILLS CORE 14:50-15:20		LES MILLS BODYCOMBAT 14:45-15:15		LES MILLS BODYATTACK 14:50-15:20		LES MILLS BODYBALANCE 14:25-14:55		15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:55	LES MILLS BODYATTACK 15:15-15:45
14:45							LES MILLS BODYPUMP 15:10-15:40		15:15		
15:00									15:30		
15:15									15:45		
15:30	LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55		LES MILLS BODYATTACK 15:30-16:00		LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55		LES MILLS DANCE 15:55-16:25		16:00		LES MILLS BODYBALANCE 16:00-16:30
15:45							LES MILLS BODYCOMBAT 16:30-17:00		16:15		
16:00									16:30	ZUMBA KIDS (小学生)	LES MILLS BODYPUMP 16:45-17:15
16:15	LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40				ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)				16:45		
16:30									17:00	予約受付開始17:00~	LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:00
16:45									17:15		
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)										
17:15	※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				LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:00		17:45		
18:00							LES MILLS DANCE 18:15-18:45		17:55		
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	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			18:15		
18:45									18:30		
19:00	↑HARUKA 19:15-19:45	18:00-21:00	BODY JAM 45 19:15-20:00	18:00-21:00	ZUMBA 45 19:00-19:45	GOTA ※予約制	ZUMBA 19:00-19:45	無料ゴルフプログラム	18:45		
19:15					HARUKA		担当 週替わり 19:00-20:00		19:00	Cycle 19:00-19:30	
19:30	BODY JAM 19:15-19:45	GOTA ※予約制	YURIKO				※開始時間変更↓	※予約制	19:15		
19:45									19:30		
20:00	BODY ATTACK30 20:00-20:30		BODY BALANCE 20:15-20:45		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	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		BODY COMBAT 20:00-21:00	ZUMBA NEW 6日 MIO 13日 未定 27日 未定	20:45		
21:15							↑SMART START 30分の参加もOK!!		21:00		
21:30									21:15		
21:45									21:30		

毎週金曜日 休館

3/20(木)は 祝日プログラムです。 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



3月20日(木)

春分の日

スタジオ

時間	スタジオ	時間
10:00		10:00
10:30		10:30
10:45	<b>LES MILLS DANCE</b> 10:40-11:10	10:45
11:00	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 11:15-11:45	11:00
11:15		11:15
11:30		11:30
11:45		11:45
12:00	バランスボール 12:00-12:30	12:00
12:15		12:15
12:30		12:30
12:45	BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI	12:45
13:00		13:00
13:15		13:15
13:30		13:30
13:45	BODY COMBAT45 13:45-14:30 KEI	13:45
14:00		14:00
14:15		14:15
14:30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 14:45-15:15	14:30
14:45		14:45
15:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 15:20-15:50	15:00
15:15		15:15
15:30		15:30
15:45		15:45
16:00	<b>LES MILLS DANCE</b> 16:05-16:35	16:00
16:15		16:15
16:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:40-17:10	16:30
16:45		16:45
17:00		17:00
17:15		17:15
17:30		17:30
17:45		17:45
18:00		18:00
18:15		18:15
18:30		18:30
18:45		18:45
19:00	19時閉館	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	

# 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	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	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	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	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	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	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
筋トレ	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	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	<b>LES MILLS BODYJAM</b>	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	<b>LES MILLS CORE</b>	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	<b>LES MILLS DANCE</b>	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	<b>LES MILLS RPM</b>	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	<b>LES MILLS sprint</b>	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