

# 2025年 4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 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         | 10:45 | 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            | 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                                 | SHOKO                             |             |                                  |             | ZUMBA45 12:30-13:15              |             | BODY JAM 45 12:45-13:30          |                    | 12:00 | ZUMBA45 12:15-13:00              | BODY PUMP 12:15-12:45             |
| 12:15                                 |                                   |             | BODY BALANCE 12:15-12:45         |             | YUKO                             |             |                                  |                    | 12:15 |                                  |                                   |
| 12:30                                 |                                   |             |                                  |             | BODY BALANCE 13:30-14:00         |             | BODY COMBAT 13:45-14:15          |                    | 12:30 |                                  | BODY COMBAT 13:00-13:30           |
| 12:45                                 |                                   |             | ZUMBA 45 13:00-13:45             |             | ↑4/9バーチャル                        |             |                                  |                    | 12:45 | ストレッチヨガ 13:15-14:00              |                                   |
| 13:00                                 | BODY ATTACK 13:15-13:45           |             | YUKI                             |             |                                  |             |                                  |                    | 13:00 | MIYUKI                           | BODY BALANCE 13:45-14:15          |
| 13:15                                 |                                   |             |                                  |             | LES MILLS DANCE 14:15-14:45      |             |                                  |                    | 13:15 |                                  |                                   |
| 13:30                                 |                                   |             |                                  |             | LES MILLS BODYATTACK 14:50-15:20 |             |                                  |                    | 13:30 |                                  |                                   |
| 13:45                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 13:45 |                                  |                                   |
| 14:00                                 |                                   |             |                                  |             | ZUMBA KIDS (小学生) 16:15-17:00     |             |                                  |                    | 14:00 |                                  |                                   |
| 14:15                                 | LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45  |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 14:15 | Cycle 14:20-14:50                |                                   |
| 14:30                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 14:30 |                                  | LES MILLS DANCE 14:30-15:00       |
| 14:45                                 | LES MILLS CORE 14:50-15:20        |             | LES MILLS BODYCOMBAT 14:45-15:15 |             |                                  |             |                                  |                    | 14:45 |                                  |                                   |
| 15:00                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 15:00 | LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:55 | LES MILLS BODYATTACK 15:15-15:45  |
| 15:15                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 15:15 |                                  |                                   |
| 15:30                                 | LES MILLS BODYATTACK 15:25-15:55  |             | LES MILLS BODYATTACK 15:30-16:00 |             |                                  |             |                                  |                    | 15:30 |                                  |                                   |
| 15:45                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 15:45 |                                  |                                   |
| 16:00                                 |                                   |             | LES MILLS DANCE 16:05-16:35      |             |                                  |             |                                  |                    | 16:00 |                                  | LES MILLS BODYBALANCE 16:00-16:30 |
| 16:15                                 | LES MILLS BODYPUMP 16:10-16:40    |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 16:15 |                                  |                                   |
| 16:30                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 16:30 | ZUMBA KIDS (小学生)                 |                                   |
| 16:45                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 16:45 |                                  | LES MILLS BODYPUMP 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)   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 17:00 | 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                |             |                                  |             |                                  |                    | 17:30 |                                  |                                   |
| 18:00                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 17:45 |                                  |                                   |
| 18:15                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 17:50 |                                  |                                   |
| 18:30                                 | ZUMBA30 18:30-19:00               | 無料ゴルフプログラム  | BODY COMBAT 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 |                                  |                                   |
| 18:45                                 | ↑HARUKA                           |             |                                  |             |                                  |             | LES MILLS DANCE 18:15-18:45      |                    | 18:15 |                                  |                                   |
| 19:00                                 | BODY JAM 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             | 18:00-21:00 |                                  |                    | 18:30 | LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45   |                                   |
| 19:15                                 |                                   | GOTA ※予約制   | YURIKO                           | GOTA ※予約制   | HARUKA                           | GOTA ※予約制   |                                  |                    | 18:45 |                                  |                                   |
| 19:30                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 19:00 |                                  |                                   |
| 19:45                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 19:15 | Cycle 19:00-19:30                |                                   |
| 20:00                                 | BODY ATTACK30 20:00-20:30         |             |                                  |             | TECH15 20:00-20:15               |             |                                  |                    | 19:30 |                                  |                                   |
| 20:15                                 |                                   |             | BODY BALANCE 20:15-20:45         |             | 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 | LES MILLS BODYCOMBAT 20:30-21:00 |                                   |
| 21:30                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 21:00 |                                  |                                   |
| 21:45                                 |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 21:15 |                                  |                                   |
|                                       |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 21:30 |                                  |                                   |
|                                       |                                   |             |                                  |             |                                  |             |                                  |                    | 21:45 |                                  |                                   |

毎週金曜日 休館

4/9(水)はプログラム変更があり、裏面に記載してます。  
4/29(火)は祝日プログラムとなりますので、後日連絡します。

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



4月9日(水)

4月29日(火)

昭和の日  
スタジオ

| 時間    | スタジオ        | 時間    |
|-------|-------------|-------|
| 10:00 |             | 10:00 |
| 10:30 |             | 10:30 |
| 10:45 |             | 10:45 |
| 11:00 |             | 11:00 |
| 11:15 |             | 11:15 |
| 11:30 |             | 11:30 |
| 11:45 |             | 11:45 |
| 12:00 |             | 12:00 |
| 12:15 |             | 12:15 |
| 12:30 | ZUMBA45     | 12:30 |
| 12:45 | 12:30-13:15 | 12:45 |
| 13:00 | YUKO        | 13:00 |
| 13:15 |             | 13:15 |
| 13:30 |             | 13:30 |
| 13:45 |             | 13:45 |
| 14:00 |             | 14:00 |
| 14:15 |             | 14:15 |
| 14:30 |             | 14:30 |
| 14:45 |             | 14:45 |
| 15:00 |             | 15:00 |
| 15:15 |             | 15:15 |
| 15:30 |             | 15:30 |
| 15:45 |             | 15:45 |
| 16:00 |             | 16:00 |
| 16:15 | ZUMBA KIDS  | 16:15 |
| 16:30 | 16:15-17:00 | 16:30 |
| 16:45 | (小学生)       | 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 | ZUMBA 45    | 19:00 |
| 19:15 | 19:00-19:45 | 19:15 |
| 19:30 | HARUKA      | 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 |

祝日プログラムの為、後日お知らせいたします。

## 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                 |
|-------|-------|---|-------------------------|-------------------------------|
|       |       | 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 ★★★★★<br>・強度 ★★★★★ | △マット                          |
|       |       | 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 ★★★★★<br>・強度 ★★★☆☆ | △マット                          |
|       |       | 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ンジーワークアウト。動きはシンプルで覚えやすい。                             | ・難易度 ★★★★★<br>・強度 ★★★★★ | △マット                          |
|       |       | 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 ★★★★★<br>・強度 ★★★★★ | ○バーベル △マット<br>○プレート<br>△ステップ台 |
|       |       | 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 ★★★★★<br>・強度 ★★★★★ | なし                            |
|       |       | 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 ★★★★★<br>・強度 ★★★★★ | △プレート<br>△チューブ<br>△マット        |
|       |       | 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 ★★★★★<br>・強度 ★★★★★ | なし                            |
|       |       | 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 ★★★★★<br>・強度 ★★★★★ | ○バイク                          |
|       |       | 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 ★★★★★<br>・強度 ★★★★★ | ○バイク                          |

# LES MILLS