

2025年 5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		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 SH'BAM 10:30-11:00	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00		LES MILLS DANCE 10:30-11:00	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00			LES MILLS BODYATTACK 10:30-11:00	無料ゴルフプログラム 10:00-12:30			LES MILLS DANCE 10:20-11:50	無料ゴルフプログラム 10:00-12:30			10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00	無料ゴルフプログラム 10:00-12:00		ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50	無料ゴルフプログラム 10:00-12:00																								
10:45																				10:45		SHOKO																							
11:00																						11:00																							
11:15																						11:15																							
11:30	JAZZ DANCE 11:30-13:00	GOTA ※予約制		ダンス・デ・サロン 11:30-12:00	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00			TECH15 11:25-11:40	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00			ハタヨガ 11:00-11:45	GOTA ※予約制			11:30		GOTA ※予約制		ZUMBA45 11:15-12:00	GOTA																								
11:45																				11:45																									
12:00	SHOKO										BODY PUMP 11:40-12:10					BODY JAM 45 12:00-12:45						12:00																							
12:15																						12:15																							
12:30				BODY BALANCE 12:15-12:45												12:30	ZUMBA45 12:15-13:00			BODY PUMP 12:15-12:45																									
12:45																12:45																													
13:00				ZUMBA 45 13:00-13:45	GOTA ※予約制							BODY COMBAT 13:00-13:30	GOTA ※予約制			13:00				BODY COMBAT 13:00-13:30																									
13:15	BODY ATTACK 13:15-13:45																	13:15																											
13:30				YUKI														13:30																											
13:45																		13:45																											
14:00																14:00																													
14:15	※5/2（金）-5/5（月）は休館日となります。																						14:15										14:15												
14:30																14:30																													
14:45																14:45																													
15:00	※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。																						15:00											15:00											
15:15																15:15																													
15:30	LES MILLS CORE 15:30-16:00	無料ゴルフプログラム 18:00-21:00		LES MILLS BODYPUMP 15:30-16:00	無料ゴルフプログラム 18:00-21:00			LES MILLS BODYCOMBAT 15:30-16:00	無料ゴルフプログラム 19:00-20:00			LES MILLS DANCE 15:30-16:00	無料ゴルフプログラム 19:00-20:00			15:30		GOTA ※予約制		LES MILLS DANCE 15:30-16:00	無料ゴルフプログラム 19:00-20:00																								
15:45																				15:45																									
16:00																				16:00																									
16:15	LES MILLS BODYATTACK 16:15-16:45					LES MILLS BODYATTACK 16:15-16:45					ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)					LES MILLS BODYBALANCE 16:15-16:45				16:15																									
16:30																16:30	ZUMBA KIDS (小学生)																												
16:45																16:45																													
17:00	LES MILLS BODYPUMP 17:00-17:30	GOTA ※予約制		LES MILLS DANCE 17:00-17:30	GOTA ※予約制			LES MILLS SH'BAM 17:15-17:45	GOTA ※予約制			LES MILLS CORE 17:00-17:30	GOTA ※予約制			17:00	予約受付開始17:00～																												
17:15																			17:15																										
17:30																			17:30																										
17:45																			17:45																										
18:00				Cycle 17:45-18:15	無料ゴルフプログラム 18:00-21:00			Cycle 18:00-18:30	無料ゴルフプログラム 19:00-20:00				無料ゴルフプログラム 19:00-20:00			18:00	LES MILLS BODYPUMP 18:00-18:30	GOTA ※予約制																											
18:15																			18:15																										
18:30	ZUMBA30 18:30-19:00			BODY COMBAT 18:45-19:15						BODY COMBAT 18:45-19:15					TECH15 19:00-19:15				18:30																										
18:45	↑HARUKA														BODY PUMP 19:15-19:45				18:45																										
19:00	BODY JAM45 19:15-20:00	GOTA ※予約制		↑HARUKA 19:30-20:15	GOTA ※予約制			ダンス・デ・サロン 19:30-20:00	GOTA ※予約制						19:00																														
19:15																		19:15																											
19:30						ZUMBA 45 19:30-20:15												19:30																											
19:45						YURIKO												19:45																											
20:00																20:00																													
20:15	BODY ATTACK30 20:15-20:45	GOTA ※予約制														20:15																													
20:30					BODY BALANCE 20:30-21:00				ZUMBA30 20:15-20:45				BODY COMBAT 20:00-21:00			20:30																													
20:45									↑MIO							20:45																													
21:00									LES MILLS BODYCOMBAT 21:05-21:35							21:00																													
21:15				LES MILLS DANCE 21:10-21:40											21:15																														
21:30															21:30																														
21:45	予約受付開始17:00～（17時以降の全プログラム予約可能）																						21:45	予約受付開始17:00～（17時以降の全プログラム予約可能）																					

毎週金曜日 休館

夕暮れラウンド 15:00-

5/6(火)は祝日プログラム、5/11(日)、5/25(日)は休止や変更などございますので、裏面に記載してます。

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

Instagram
Field ホームページ

※5/2（金）-5/5（月）は休館日となります。

※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。

夕暮れラウンド
15:00-16:00

毎週金曜日 休館

5/6(火)は祝日プログラム、
5/11(日)、5/25(日)は
休止や変更などございます
ので、裏面に記載してます。

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



	5月6日(火)	5月11日(日)	5月25日(日)	
	振替休日			
時間	スタジオ	スタジオ	スタジオ	時間
10:00		ZUMBA講習の為 スタジオ無しになります。ご了承ください。		10:00
10:30	LES MILLS DANCE 10:30-11:00		ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50 △(4歳~小学低学年)	10:30
10:45				10:45
11:00			ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI	11:00
11:15				11:15
11:30	ダンス・デ・サロン 11:30-12:00			11:30
11:45				11:45
12:00			LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45	12:00
12:15	BODY COMBAT 12:15-12:45			12:15
12:30			LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30	12:30
12:45				12:45
13:00	BODY JAM 30 13:00-13:30		LES MILLS BODYBALANCE 13:45-14:15	13:00
13:15				13:15
13:30				13:30
13:45	BODY ATTACK30 13:45-14:15			13:45
14:00				14:00
14:15			LES MILLS DANCE 15:30-16:00	14:15
14:30				14:30
14:45			LES MILLS BODYATTACK 16:15-16:45	14:45
15:00				15:00
15:15				15:15
15:30	LES MILLS BODYPUMP 15:30-16:00			15:30
15:45				15:45
16:00				16:00
16:15	LES MILLS BODYATTACK 16:15-16:45			16:15
16:30				16:30
16:45				16:45
17:00	LES MILLS DANCE 17:00-17:30			17:00
17:15				17:15
17:30				17:30
17:45	Cycle 17:45-18:15			17:45
18:00				18:00
18:15				18:15
18:30				18:30
18:45				18:45
19:00				19:00
19:15	19時閉館		19時閉館	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

毎週木曜日 11:00-11:45 ハタヨガ(Hatha Yoga)

ハタヨガ(Hatha Yoga)ってなに？

心と体のバランスを整える、やさしいヨガ。

ハタヨガは、呼吸・ポーズ・瞑想をバランスよく行う伝統的なヨガ。

初心者の方でも安心して取り組めて、身体の柔軟性UP・ストレス解消にも効果的！
深い呼吸でリラックスしながら、自分と向き合う時間を。

ハタヨガの効果

・ストレスの軽減

深い呼吸と静かな動きにより、自律神経を整え、リラックス効果が期待できます。

・柔軟性と筋力の向上

継続的な練習により、身体の柔軟性や筋力が自然と高まります。

・姿勢の改善

正しい姿勢を意識することで、日常生活での姿勢も改善されます。

・集中力の向上

呼吸と動きに意識を向けることで、集中力や注意力が養われます。

ハタヨガの特徴

・ポーズ(アーサナ)と呼吸法(ブラーナーヤマ)

身体の柔軟性や筋力を高めるポーズと、呼吸をコントロールする技法を組み合わせ、心身の調和を図ります。

・瞑想と集中

ポーズと呼吸を通じて心を落ち着かせ、内面への意識を高めることで、精神的な安定を促します。

ウェルネスストーリー

・ゆったりとしたペース:動きは比較的ゆっくりで、一つ一つのポーズを丁寧に行うため、初心者にも取り組みやすいスタイルです。

