

2025年 6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	JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00	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- BODY PUMP 11:40-12:10	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00	ハタヨガ 11:00-11:45 MIYUKI	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:30	10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO	無料ゴルフ プログラム 11:00-16:00	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50 △(4歳～小学低学年)	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:00 GOTA		
10:45									ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI						
11:00									BODY BALANCE 12:15-12:45 ST			BODY JAM 45 12:00-12:45 YUKI		ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE	BODY PUMP 12:15-12:45
11:15									ZUMBA 45 12:15-13:00 YUKI			BODY COMBAT 13:00-13:30 ↑ HARUKA or KEI		ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI	BODY COMBAT 13:00-13:30 KEI
11:30									BODY ATTACK 13:15-13:45						
13:00									13:00			BODY BALANCE 13:45-14:15 FX			
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									16:15						
16:30									16:30						
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									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									19:00						
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						

毎週金曜日 休館

タ暮れラウンド
15:00-

19日
BODY PUMP

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

Field ホームページ

Instagram



毎週金曜日 休館
15:00-
夕暮れラウンド

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



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(プラナーヤーマ)

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を行うため、初心者にも取り組みやすいスタイルです。

LesMILLS 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	LesMILLS 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	LesMILLS 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	LesMILLS 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	LesMILLS 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	LesMILLS 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	LesMILLS 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	LesMILLS 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	LesMILLS 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
ハル	LesMILLS 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。短期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

LesMILLS