

# 2025年 7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		無料ゴルフプログラム							10:30	JAZZ DANCE	
10:45		10:00-14:00							10:45	10:30-12:00 SHOKO	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50
11:00									11:00		無料ゴルフプログラム
11:15									11:15		10:00-12:00
11:30	JAZZ DANCE	GOTA ※予約制	ダンス・デ・サロン		BODY PUMP	無料ゴルフプログラム	ハタヨガ	無料ゴルフプログラム	11:15		ZUMBA45
11:45	11:30-13:00 SHOKO		11:30-12:00		11:45-12:15	10:00-12:30	11:00-11:45 MIYUKI	10:00-12:30	11:30		11:15-12:00 YUKI
12:00									11:45		GOTA
12:15									12:00		※予約制
12:30									12:15	ZUMBA45	BODY PUMP
12:45									12:30	12:15-13:00 AKIE	12:15-12:45
13:00									12:45		
13:15	BODY ATTACK								13:00		BODY COMBAT
13:30	13:15-13:45								13:15	ストレッチヨガ	13:00-13:30
13:45									13:30	13:15-14:00 MIYUKI	
14:00									13:45		BODY BALANCE
14:15									14:00		13:45-14:15
14:30									14:15		
14:45									14:30		
15:00									14:45		
15:15									15:00		
15:30									15:15		
15:45									15:30		
16:00									15:45		
16:15									16:00		
16:30									16:15		
16:45									16:30	ZUMBA KIDS (小学生)	
17:00									16:45		
17:15									17:00	予約受付開始17:00~	
17:30									17:15	16:30-17:30	
17:45									17:30		
18:00									17:45		
18:15									18:00		
18:30	ZUMBA 30	無料ゴルフプログラム	Cycle		Cycle	無料ゴルフプログラム	Cycle		18:15		
18:45	18:30-19:00	18:00-21:00	17:45-18:15		18:00-18:30	18:00-21:00	18:30-19:00		18:30		
19:00	↑HARUKA								18:45	Cycle	
19:15	BODY JAM	GOTA ※予約制							19:00	18:45-19:15	
19:30	19:30-20:15 YUKI								19:15		
19:45									19:30	Cycle	
20:00									19:45	19:30-20:00	
20:15	BODY ATTACK								20:00		
20:30	20:30-21:00								20:15		
20:45	※7日のみ								20:30		
21:00	20:30-21:15								20:45		
21:15									21:00		
21:30									21:15		
21:45									21:30		
									21:45		

**LesMILLS NEW RELEASE**  
日程は別途ご確認ください

夕暮れラウンド  
15:00-

毎週金曜日 休館

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	7月20日(日) 与次郎駅伝 スタジオ	7月21日(月) 海の日 スタジオ	7月27日(日) メロンマラソン スタジオ	時間		
10:00	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50		ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50	10:00		
10:30				10:30		
10:45				10:45		
11:00	イベントの為スタジオ休講になります。		ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI	11:00		
11:15				11:15		
11:30				11:30		
11:45			JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO	11:45		
12:00				BODY ATTACK 12:15-12:45	12:00	
12:15					12:15	
12:30					12:30	
12:45					12:45	
13:00					13:00	
13:15			BODY JAM 45 13:15-14:00 YUKI		13:15	
13:30					13:30	
13:45					13:45	
14:00					14:00	
14:15					14:15	
14:30			BODY ATTACK 14:15-14:45		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				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時閉館	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			

新曲発表 <b>NEW</b>	
<b>LesMILLS</b> <b>BODYJAM 112</b> 担当：YUKI  7/3(木) 13:00 - 13:45  5/30(月) 19:15 - 20:00	<b>LesMILLS</b> <b>BODYATTACK 128</b> 担当：YUKI + guest  7/7(月) 13:15 - 13:45  7/7(月) 20:30 - 21:15 ※7/7の夜は特別に45分になります。
<b>LesMILLS</b> <b>BODYCOMBAT 103</b> 担当：KEI & HARUKA  7/3(木) 13:00 - 13:30  7/3(木) 20:00 - 21:00	<b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP 133</b> 担当：KEI  7/9(水) 11:45 - 12:15  7/8(木) 18:45 - 19:15
<b>LesMILLS</b> <b>BODYBALANCE 108</b> 担当：KEI  7/15(火) 12:15 - 12:45 ST  7/16(水) 13:30 - 14:00 FX  7/15(火) 20:30 - 21:00 FX	

**初心者大歓迎！3ヶ月に一度の新曲を  
 みんなで楽しみましょう！！  
 気になるプログラムも挑戦のチャンス！！**