

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

|       | 7月20日(日)           | 7月21日(月)    | 7月27日(日)        |       |
|-------|--------------------|-------------|-----------------|-------|
| 時間    | 与次郎駅伝<br>スタジオ      | 海の日<br>スタジオ | メロンマラソン<br>スタジオ | 時間    |
| 10:00 | ZUMBA KIDS Jr.     |             | ZUMBA KIDS Jr.  | 10:00 |
| 10:30 | 10:00-10:50        |             | 10:00-10:50     | 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         | 11:00 |
| 11:15 |                    |             | 11:15-12:00     | 11:15 |
| 11:30 |                    |             | YUKI            | 11:30 |
| 11:45 |                    | JAZZ DANCE  |                 | 11:45 |
| 12:00 |                    | 11:30-13:00 | BODY ATTACK     | 12:00 |
| 12:15 |                    | SHOKO       | 12:15-12:45     | 12:15 |
| 12:30 |                    |             |                 | 12:30 |
| 12:45 |                    |             |                 | 12:45 |
| 13:00 |                    |             |                 | 13:00 |
| 13:15 |                    | BODY JAM 45 |                 | 13:15 |
| 13:30 |                    | 13:15-14:00 |                 | 13:30 |
| 13:45 |                    | YUKI        |                 | 13:45 |
| 14:00 |                    |             |                 | 14:00 |
| 14:15 |                    | BODY ATTACK |                 | 14:15 |
| 14:30 |                    | 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 |                    |             |                 | 19:00 |
| 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><br><b>BODYJAM 112</b>                                                                       | <b>LesMILLS</b><br><b>BODYATTACK 128</b>                                                                        |  |
| 担当：YUKI                                                                                                     | 担当：YUKI + guest                                                                                                 |  |
|  7/3(木) 12:00 - 12:45    |  7/7(月) 13:15 - 13:45        |  |
|  6/30(月) 19:15 - 20:00   |  7/7(月) 20:15 - <b>21:00</b> |  |
|                                                                                                             | ※7/7の夜は特別に45分になります。                                                                                             |  |
| <b>LesMILLS</b><br><b>BODYCOMBAT 103</b>                                                                    | <b>LesMILLS</b><br><b>BODYPUMP 133</b>                                                                          |  |
| 担当：KEI & HARUKA                                                                                             | 担当：KEI                                                                                                          |  |
|  7/3(木) 13:00 - 13:30    |  7/9(水) 11:45 - 12:15        |  |
|  7/3(木) 20:00 - 21:00    |  7/8(火) 18:45 - 19:15        |  |
| <b>LesMILLS</b><br><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！！