

2025年 9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		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 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		ハタヨガ				
11:45	11:30-13:00		11:30-12:00		11:45-12:15		11:00-11:45				
12:00	SHOKO						MIYUKI				
12:15											
12:30											
12:45											
13:00											
13:15	BODY ATTACK										
13:30	13:15-13:45										
13:45											
14:00											
14:15											
14:30											
14:45											
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00											
16:15											
16:30											
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

夕暮れラウンド
15:00-

祝日プログラムなどの変更
もございますので、裏面に
記載しております。

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



	9月14日(日)	9月15日(月)	9月21日(日)	9月23日(火)	9月24日(水)	
	スタジオ	敬老の日 スタジオ	田沢湖マラソン スタジオ	秋分の日 スタジオ	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						11:00
11:15	ZUMBA45 11:15-12:00 HARUKA	JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO	ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI	BODY PUMP 11:15-11:45		11:15
11:30					BODY PUMP 11:45-12:15	11:30
11:45						11:45
12:00	BODY PUMP 12:15-12:45			BODY COMBAT45 12:00-12:45 KEI		12:00
12:15					ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO	12:15
12:30						12:30
12:45						12:45
13:00	BODY COMBAT 13:00-13:30			ZUMBA 60 13:00-14:00 YUKI & HARUKA		13:00
13:15		BODY ATTACK45 13:15-14:00 YUKI&KOYA				13:15
13:30					BODY BALANCE 13:30-14:00	13:30
13:45	BODY BALANCE 13:45-14:15					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 16:15-17:00 (小学生)	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					Cycle 18:00-18:30	18:00
18:15						18:15
18:30						18:30
18:45					BODY COMBAT 18:45-19:15 ↑ HARUKA	18:45
19:00						19:00
19:15					ZUMBA45 19:30-20:15 MIO	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
	19時閉館	19時閉館	19時閉館	19時閉館		