

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)											
10:30		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	JAZZ DANCE	GOTA ※予約制	ダンス・デ・サロン				ハタヨガ 11:00-11:45 MIYUKI	無料ゴルフプログラム	11:00		無料ゴルフプログラム
11:15			11:30-12:00					10:00-12:30	11:15		10:00-12:00
11:30	11:30-13:00 SHOKO		ST	無料ゴルフプログラム	BODY PUMP 11:45-12:15	無料ゴルフプログラム		GOTA ※予約制	11:30		ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI
11:45			12:15-12:45	10:00-14:00					11:45	11:00-16:00	
12:00				GOTA ※予約制	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO	10:00-14:00			12:00		
12:15									12:15	ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE	BODY PUMP 12:15-12:45
12:30									12:30		
12:45									12:45		
13:00			ZUMBA 45 13:00-13:45 HARUKA						13:00		BODY COMBAT 13:00-13:30
13:15	BODY ATTACK 13:15-13:45								13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI	
13:30									13:30		
13:45									13:45		FX
14:00									14:00		BODY BALANCE 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 (小学生)	
16:45									16:45		
17:00	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)										
17:15									17:15		
17:30									17:30		
17:45									17:45		
18:00									18:00		
18:15									18:15		
18:30									18:30		
18:45	Cycle 18:45-19:15	無料ゴルフプログラム	Cycle 18:00-18:30	無料ゴルフプログラム	Cycle 18:00-18:30	無料ゴルフプログラム	Cycle 18:15-18:45	無料ゴルフプログラム	18:45	Cycle 18:45-19:15	
19:00		18:00-21:00	BODY COMBAT 18:45-19:15 ↑ HARUKA	18:00-21:00	BODY PUMP 18:45-19:15	18:00-21:00			19:00		
19:15									19:15		
19:30	ZUMBA 45 19:30-20:15 YUKO	GOTA ※予約制	ZUMBA 45 19:30-20:15 YURIKO	GOTA ※予約制	ZUMBA45 19:30-20:15 MIO	GOTA ※予約制	BODY JAM 19:00-19:45 YUKI	19:00-20:00 ※予約制	19:30	Cycle 19:30-20:00	
19:45									19:45		
20:00									20:00		
20:15									20:15		
20:30	BODY ATTACK 20:30-21:00		BODY BALANCE 20:30-21:00						20:30		
20:45									20:45		
21:00									21:00		
21:15									21:15		
21:30									21:30		
21:45									21:45		

夕暮れラウンド
15:00-

毎週金曜日 休館

9/15(月)、9/23(火)は祝日プログラム、他にも変更などございますので、後日お知らせいたします。

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

