

2025年 10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				11:30		ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI	
11:45			10:00-14:00						11:45		GOTA	
12:00			GOTA ※予約制	ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO	GOTA ※予約制		BODY JAM 12:00-12:45 YUKI	GOTA ※予約制	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				BODY COMBAT 13:00-13:30 ↑ HARUKA	23日 担当:KEI	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		BODY BALANCE 13:45-14:15 (FX)	
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	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		Cycle 18:00-18:30		Cycle 18:15-18:45		18:45	Cycle 18:45-19:15		
19:00		18:00-21:00	BODY COMBAT 18:45-19:15 ↑ HARUKA	無料ゴルフプログラム	BODY PUMP 18:45-19:15	無料ゴルフプログラム			19:00			
19:15			18:00-21:00	18:00-21:00					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	無料ゴルフプログラム 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				BODY COMBAT 20:00-21:00 KEI		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
14:00-

毎週金曜日 休館

スケジュール変更や特別プログラムは、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



10月12日(日) 10月13日(月) 10月19日(日) 10月27日(月) 10月28日(火) 10月29日(水) 10月30日(木)

スポーツの日

時間	スタジオ	スタジオ	スタジオ	時間	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	時間
10:00				10:00					10:00
10:30				10:30					10:30
10:45				10:45					10:45
11:00				11:00					11:00
11:15	ZUMBA45 11:15-12:00 HARUKA		秋の総リフェア 野外ZUMBA 場所:ヒカリオ 11:00~ お待ちしております!	11:15				ハタヨガ 11:00-11:45 MIYUKI	11:15
11:30		JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO		11:30	JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO	ダンス・デ・サロン 11:30-12:15	BODY PUMP 11:45-12:15		11:30
11:45				11:45					11:45
12:00				12:00					12:00
12:15	BODY COMBAT 12:15-12:45 ↑ HARUKA			12:15		ST BODY BALANCE 12:30-13:00			12:15
12:30				12:30			ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO	LesMILLS Party 12:15-13:15	12:30
12:45				12:45					12:45
13:00	BODY PUMP 13:00-13:30		BODY COMBAT 13:00-13:45	13:00	BODY ATTACK 13:15-13:45	ZUMBA リベンジ・ハロウィン 13:15-14:15 HARUKA&YUKI	FX BODY BALANCE 13:30-14:00		13:00
13:15		BODY ATTACK45 13:15-14:00		13:15					13:15
13:30				13:30					13:30
13:45	FX BODY BALANCE 13:45-14:15		FX BODY BALANCE 14:00-14:30	13:45					13:45
14:00				14:00					14:00
14:15				14:15					14:15
14:30				14:30					14:30
14:45				14:45					14:45
15:00				15:00					15:00
15:15				15:15					15:15
15:30				15:30					15:30
15:45				15:45					15:45
16:00				16:00					16:00
16:15				16:15					16:15
16:30				16:30					16:30
16:45				16:45					16:45
17:00				17:00					17:00
17:15				17:15					17:15
17:30				17:30					17:30
17:45				17:45					17:45
18:00				18:00		Cycle 18:00-18:30	Cycle 18:00-18:30		18:00
18:15				18:15					18:15
18:30				18:30				Cycle 18:15-18:45	18:30
18:45				18:45	Cycle 18:45-19:15	BODY COMBAT 18:45-19:15 ↑ HARUKA	BODY PUMP 18:45-19:15		18:45
19:00				19:00					19:00
19:15				19:15					19:15
19:30				19:30	ZUMBA 45 19:30-20:15 YUKO	ZUMBA 45 19:30-20:15 YURIKO	ZUMBA45 19:30-20:15 MIO	LesMILLS Party 19:30-21:00	19:30
19:45				19:45					19:45
20:00				20:00					20:00
20:15				20:15					20:15
20:30				20:30		FX BODY BALANCE 20:30-21:00			20:30
20:45				20:45					20:45
21:00				21:00	BODY ATTACK45 20:30-21:15				21:00
21:15				21:15					21:15
21:30				21:30					21:30
21:45				21:45					21:45

のマークがついたプログラムに
ハロウィンカラー(オレンジ・紫)のウェア
もしくはハロウィンアイテムを
1つ以上身に着けた方にスタンプを差し上げます。
スタンプをたくさん集めた方には
〇〇〇をプレゼント!

19時閉館

19時閉館

19時閉館