

2025年 11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	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	JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制	ダンス・デ・サロン 11:30-12:00	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制	BODY PUMP 11:45-12:15	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制	ハタヨガ 11:00-11:45 MIYUKI	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:30 GOTA ※予約制	10:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO	無料ゴルフ プログラム 11:00-16:00 GOTA ※予約制	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:00 GOTA										
10:45																							
11:00																							
11:15																							
11:30																							
11:45									11:45			ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI											
12:00									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									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			BODY BALANCE 13:45-14:15											
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	予約受付開始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）											17:00	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									18:30														
18:45	Cycle 18:45-19:15	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	Cycle 18:00-18:30	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	Cycle 18:45-19:15	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	Cycle 18:15-18:45	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00 ※予約制	18:45	Cycle 18:45-19:15													
19:00												19:00											
19:15												19:15											
19:30	ZUMBA 45 19:30-20:15 YUKO											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							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

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

Instagram
Field ホームページ

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



	11月2日(日)	11月3日(月)	11月23日(日)	11月24日(月)	
	スタジオ	文化の日 スタジオ	勤労感謝の日 スタジオ	振替休日 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	スタジオ プログラムなし	JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO	後日、 お知らせ します	後日、 お知らせ します	10:00
10:30					10:30
10:45					10:45
11:00					11:00
11:15					11:15
11:30					11:30
11:45					11:45
12:00					12:00
12:15					12:15
12:30					12:30
12:45					12:45
13:00		BODY ATTACK 13:15-14:00			13:00
13:15					13:15
13:30					13:30
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				
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				