

2026年 1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	
10:45		10:00-14:00							10:45	10:30-12:00	ZUMBA KIDS Jr.
11:00							無料ゴルフプログラム		11:00	SHOKO	無料ゴルフプログラム
11:15							10:00-12:30		11:15		10:00-12:00
11:30	JAZZ DANCE	GOTA	ダンス・デ・サロン		BODY PUMP		無料ゴルフプログラム		11:30		ZUMBA45
11:45	11:30-13:00	※予約制	11:30-12:00		11:45-12:15		10:00-14:00		11:45	11:00-16:00	11:15-12:00
12:00	SHOKO								12:00		YUKI
12:15									12:15	ZUMBA45	
12:30			BODY BALANCE		ZUMBA45		GOTA		12:30	12:15-13:00	BODY PUMP
12:45			12:15-12:45		12:30-13:15		※予約制		12:45	AKIE	12:15-12:45
13:00					YUKO				13:00		
13:15	BODY ATTACK		ZUMBA 45						13:15	ストレッチヨガ	BODY COMBAT
13:30	13:15-13:45		13:00-13:45						13:30	13:15-14:00	13:00-13:45
13:45			HARUKA		BODY BALANCE				13:45	MIYUKI	KEI or HARU
14:00					13:30-14:00				14:00		
14:15									14:15		BODY BALANCE
14:30									14:30		14:00-14:45
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		
16:30					16:15-17:00				16:30	ZUMBA KIDS	
16:45					(小学生)				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		
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	Cycle	無料ゴルフプログラム	Cycle		Cycle		無料ゴルフプログラム		19:00	Cycle	
19:15	18:45-19:15		18:00-18:30		18:15-18:45		18:00-21:00		19:15	18:45-19:15	
19:30			BODY PUMP		BODY COMBAT		18:00-21:00		19:30		
19:45			18:45-19:15		18:45-19:15		18:00-21:00		19:45		
20:00	ZUMBA 45	GOTA			↑ HARUKA				20:00		
20:15	19:30-20:15	※予約制	ZUMBA 45		ZUMBA45				20:15		
20:30	YUKO		19:30-20:15		MIO				20:30		
20:45			YURIKO						20:45		
21:00	BODY ATTACK								21:00		
21:15	20:30-21:00		BODY BALANCE						21:15		
21:30			20:30-21:00						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、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



5日 担当変更 YUKI