

# 2026年 3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									10:45	10:30-12:00 SHOKO	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50
11:00									11:00		無料ゴルフプログラム
11:15		10:00-14:00			イージーエアロ 11:00-11:30		無料ゴルフプログラム		11:15		10:00-12:00
11:30	JAZZ DANCE	GOTA ※予約制	ダンス・デ・サロン 11:30-12:00		BODY PUMP 11:45-12:15		10:00-12:30		11:30		ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI
11:45	11:30-13:00 SHOKO								11:45		GOTA
12:00									12:00		
12:15			BODY BALANCE 12:15-12:45		ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO		BODY JAM 12:00-12:50 YUKI	GOTA ※予約制	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 13:05-13:35 ↑ KEI or HARU		13:00		BODY COMBAT 13:00-13:45 KEI or HARU
13:15	BODY ATTACK 13:15-13:45								13:15	ストレッチヨガ	
13:30									13:30	13:15-14:00 MIYUKI	
13:45									13:45		
14:00									14:00		BODY BALANCE 14:00-14:45
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					ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)				16:30	ZUMBA KIDS (小学生)	
16:45									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	Cycle 18:30-19:00	無料ゴルフプログラム	Cycle 18:15-18:45		Cycle 18:15-18:45		Cycle 18:30-19:00	無料ゴルフプログラム	18:30		
18:45									18:45		
19:00	ZUMBA 30 19:15-19:45 YUKI	18:00-21:00	BODY JAM 19:15-19:45	18:00-21:00	ZUMBA30 19:00-19:30	18:00-21:00	BODY PUMP 19:15-19:45	19:00-20:00	19:00	Cycle 18:45-19:15	
19:15									19:15		
19:30		GOTA ※予約制			MIO				19:30	Cycle 19:30-20:00	
19:45					BODY COMBAT 19:45-20:15 ↑ HARUKA				19:45		
20:00	BODY ATTACK 20:00-20:30		ZUMBA 45 20:00-20:45 YURIKO				BODY COMBAT 20:00-21:00 KEI		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

スケジュール変更や特別プログラムがある際は、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

