

2026年 4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 SHOKO	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50
11:00	JAZZ DANCE	GOTA ※予約制	ダンス・デ・サロン		イージーエアロ		ハタヨガ	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		11:00-11:30		11:00-11:45 MIYUKI	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				11:30		ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI
11:45			10:00-14:00		11:45-12:15	無料ゴルフプログラム	BODY JAM	GOTA ※予約制	11:45		
12:00			GOTA ※予約制		ZUMBA45	10:00-14:00	12:00-12:50 YUKI		12:00	ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE	BODY PUMP 12:15-12:45
12:15					12:30-13:15 YUKO				12:15		
12:30					(FX) BODY BALANCE		BODY COMBAT	2日,16日,30日 HARUKA	12:30		
12:45							13:05-13:35	9日,23日 KEI	12:45		
13:00			ZUMBA 45				↑ KEI or HARU		13:00		BODY COMBAT 13:00-13:45 KEI or HARU
13:15	BODY ATTACK		13:00-13:45 HARUKA						13:15	ストレッチヨガ	5日,19日 KEI
13:30	13:15-13:45								13:30	13:15-14:00 MIYUKI	12日,26日 HARUKA
13:45									13:45		
14:00									14:00		BODY BALANCE (FX) 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									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)								17:00	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	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	Cycle 18:45-19:15	
19:00	ZUMBA 30 19:15-19:45 YUKI	18:00-21:00 GOTA ※予約制	BODY JAM 19:00-19:30		ZUMBA30 19:00-19:30	18:00-21:00 GOTA ※予約制	BODY PUMP 19:15-19:45	19:00-20:00 ※予約制	19:00		
19:15					MIO				19:15		
19:30			ZUMBA 45 19:45-20:30 YURIKO		BODY COMBAT 19:45-20:15		BODY COMBAT 20:00-21:00 KEI		19:30	Cycle 19:30-20:00	
19:45					↑ HARUKA				19:45		
20:00	BODY ATTACK 20:00-20:30		(FX) BODY BALANCE 20:45-21:15						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

