

2026年 5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					ハタヨガ隔週開催 14日・28日	無料ゴルフプログラム	10:30	JAZZ DANCE	ZUMBA KIDS Jr.	
10:45							ハタヨガ		10:45	10:30-12:00 SHOKO	10:00-10:50	
11:00							11:00-11:45 MIYUKI		11:00		無料ゴルフプログラム	
11:15		10:00-14:00							11:15		10:00-12:00	
11:30	JAZZ DANCE	GOTA ※予約制	ダンス・デ・サロン						11:30		ZUMBA45 YUKI	
11:45	11:30-13:00 SHOKO		11:30-12:00						11:45	11:00-16:00	GOTA	
12:00									12:00			
12:15			BODY BALANCE	無料ゴルフプログラム					12:15	ZUMBA45	BODY PUMP	
12:30			12:15-12:45	10:00-14:00					12:30	12:15-13:00 AKIE	12:15-12:45	
12:45									12:45			
13:00			ZUMBA 45	GOTA ※予約制					13:00		BODY COMBAT	
13:15	BODY ATTACK		13:00-13:45 HARUKA						13:15	ストレッチヨガ	13:00-13:45 KEI	
13:30	13:15-13:45		26日代行 YUKI						13:30	13:15-14:00 MIYUKI	KEI or HARU	
13:45									13:45		31日未定	
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									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 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	無料ゴルフプログラム	Cycle 18:15-18:45	無料ゴルフプログラム	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	18:00-21:00	BODY JAM	18:00-21:00	ZUMBA30	18:00-21:00	BODY PUMP	19:00-20:00	19:00			
19:15	19:15-19:45 YUKI		19:00-19:30		19:00-19:30 MIO		19:15-19:45	※予約制	19:15			
19:30		GOTA ※予約制	ZUMBA 45	GOTA ※予約制	BODY COMBAT				19:30	Cycle 19:30-20:00		
19:45			19:45-20:30 YURIKO		19:45-20:15				19:45			
20:00	BODY ATTACK				↑ HARUKA				20:00			
20:15	20:00-20:30								20:15			
20:30									20:30			
20:45			BODY BALANCE						20:45			
21:00			20:45-21:15						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



時間	4月29日(水) 昭和の日 スタジオ	4月30日(木) スタジオ	5月1日(金) スタジオ	5月2日(土) スタジオ	5月3日(日) 憲法記念日 スタジオ	5月4日(月) みどりの日 スタジオ	5月5日(火) こどもの日 スタジオ	5月6日(水) 振替休日 スタジオ	時間
10:00									10:00
10:30									10:30
10:45				JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO					10:45
11:00	イージーエアロ 11:00-11:30	ハタヨガ 11:00-11:45 MIYUKI							11:00
11:15									11:15
11:30								ZUMBA45 11:30-12:15 YUKI&HARUKA	11:30
11:45	BODY PUMP 11:45-12:15								11:45
12:00		BODY JAM 12:00-12:50 YUKI							12:00
12:15									12:15
12:30	BODY JAM 12:30-13:15 YUKI			ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE				BODY ATTACK 12:30-13:00	12:30
12:45									12:45
13:00		BODY COMBAT 13:05-13:35							13:00
13:15									13:15
13:30	BODY BALANCE 13:30-14:00	↑ KEI or HARU		ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI				BODY COMBAT 13:15-13:45 HARUKA	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		Cycle 18:30-19:00							18:30
18:45									18:45
19:00									19:00
19:15		BODY PUMP 19:15-19:45							19:15
19:30									19:30
19:45									19:45
20:00		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

休館日

ゴールデンウィーク休業(3日~5日)

ゴールデンウィーク休業(3日~5日)

ゴールデンウィーク休業(3日~5日)

19時閉館

17時閉館

17時閉館