

2026年 7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
予約受付開始10:00~ (10時以降の全プログラム予約可能)								予約受付開始10:00~			
10:00									10:00		
10:30							ハタヨガ隔週開催 2日、16日、30日		10:30	JAZZ DANCE	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:50
10:45		無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00						無料ゴルフ プログラム 10:00-12:30	10:45	10:30-12:00 SHOKO	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:00
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		ZUMBA45 11:15-12:00 YUKI
11:30	JAZZ DANCE 11:30-13:00 SHOKO	GOTA ※予約制	ダンス・デ・サロン 11:30-12:00		BODY PUMP 11:45-12:15	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00	BODY JAM 12:00-12:50 YUKI	GOTA ※予約制	11:30		
11:45									11:45		
12:00									12:00		
12:15			BODY BALANCE 12:15-12:45						12:15	ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE	BODY PUMP 12:15-12:45
12:30					ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO				12:30		
12:45									12:45		
13:00			ZUMBA 45 13:00-13:45 HARUKA				BODY COMBAT 13:05-13:35 ↑ KEI or HARU	2日、16日 30日 KEI 9日、23日 HARUKA	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 13:15-14:00 MIYUKI	5日 KEI
13:30					BODY BALANCE 13:30-14:00				13:30		12日、26日 HARUKA
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					ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)				16:15		
16:30									16:30	ZUMBA KIDS (小学生)	
16:45									16:45		
予約受付開始17:00~ (17時以降の全プログラム予約可能)								予約受付開始17:00~			
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	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00	Cycle 18:15-18:45		Cycle 18:15-18:45	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00	Cycle 18:30-19:00	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00	18:30		
18:45									18:45		
19:00			BODY JAM 19:00-19:30		ZUMBA30 19:00-19:30		BODY PUMP 19:15-19:45	※予約制	19:00	Cycle 19:00-19:30	
19:15	ZUMBA 30 19:15-19:45 YUKI	GOTA ※予約制			MIO				19:15		
19:30			ZUMBA 45 19:45-20:30 YURIKO		BODY COMBAT 19:45-20:15 ↑ HARUKA				19:30		
19:45									19:45	Cycle 19:40-20:10	
20:00	BODY ATTACK 20:00-20:30								20:00		
20:15									20:15		
20:30									20:30		
20:45			BODY BALANCE 20:45-21:15						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



7月19日(日)

7月26日(日)

与次郎駅伝

メロンマラソン

時間	スタジオ	スタジオ	時間	
10:00	スタジオプログラムお休み	スタジオ	10:00	
10:30			10:30	
10:45			10:45	
11:00			11:00	
11:15			ZUMBA45	11:15
11:30			11:15-12:00	11:30
11:45			HARUKA	11:45
12:00				12:00
12:15			BODY COMBAT	12:15
12:30			12:15-13:00	12:30
12:45			HARUKA	12:45
13:00				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	16時閉館	16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			