

2026年 10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	時間	スタジオ	ゴルフ	時間
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～		
10:15			みんなで健幸体操		みんなで健幸体操		みんなで健幸体操	10:15			10:15
10:30			10:15-10:45		10:15-10:45		10:15-10:45	10:30	JAZZ DANCE		10:30
10:45		無料ゴルフ						10:45	10:30-12:00		10:45
11:00		プログラム						11:00	SHOKO	無料ゴルフ	11:00
11:15		10:00-14:00						11:15		プログラム	11:15
11:30	JAZZ DANCE	GOTA	ダンス・デ・サロン		イージーエアロ		ハタヨガ	11:30		ZUMBA45	10:00-12:00
11:45	11:30-13:00	※予約制	11:30-12:00		11:00-11:30		11:00-11:45	11:45		11:15-12:00	GOTA
12:00	SHOKO		HATSUMI	無料ゴルフ	BODY PUMP		MIYUKI	12:00		YUKI	
12:15			12:15-12:45	10:00-14:00	11:45-12:15		↑1日休講	12:15			
12:30			BODY BALANCE	プログラム	KEI		BODY JAM	12:30	ZUMBA45	BODY PUMP	
12:45			12:15-12:45		12:30-13:15		YUKI	12:45	12:15-13:00	12:15-12:45	
13:00			KEI	GOTA	YUKO			13:00	AKIE	KEI	
13:15	BODY ATTACK		ZUMBA 45	※予約制		BODY COMBAT		13:15		BODY COMBAT	
13:30	13:15-13:45		13:00-13:45		FX	13:05-13:35		13:15	ストレッチヨガ	13:00-13:45	
13:45	YUKI		HARUKA		BODY BALANCE	↑KEI or HARU		13:30	13:15-14:00	KEI or HARU	
14:00					13:30-14:00			13:45	MIYUKI	FX	
14:15					KEI			14:00		BODY BALANCE	
14:30								14:15		14:00-14:45	
14:45								14:30		KEI	
15:00								14:45			
15:15								15:00			
15:30								15:15			
15:45								15:30			
16:00								15:45			
16:15								16:00	スクール(月謝)		
16:30								16:15	ZUMBA KIDS		
16:45								16:30	(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）							16:45	16:00-17:00		
17:15								17:00			
17:30								17:15			
17:45								17:30	スクール(月謝)		
18:00								17:45	K-POP DANCE	※K-POPは	
18:15								18:00	(小・中・高・一般)	月三回の開催	
18:30	Cycle		Cycle		Cycle			18:15	17:30-18:45	(第1・2・4土曜)	
18:45	18:30-19:00	無料ゴルフ	18:15-18:45	無料ゴルフ	18:15-18:45	無料ゴルフ		18:30			
19:00		プログラム		プログラム		プログラム		18:45			
19:15	ZUMBA	18:00-21:00	BODY JAM	18:00-21:00	ZUMBA30	18:00-21:00		19:00	Cycle		
19:30	19:15-19:45	GOTA	19:00-19:30	GOTA	19:00-19:30	GOTA		19:15	19:00-19:30		
19:45	YUKI	※予約制	YUKI	※予約制	MIO	※予約制		19:30			
20:00	BODY ATTACK		ZUMBA 45		BODY COMBAT			19:45	Cycle		
20:15	20:00-20:30		19:45-20:30		19:45-20:15			20:00	19:40-20:10		
20:30	KOYA		YURIKO		HARUKA			20:15			
20:45			BODY BALANCE					20:30			
21:00			20:45-21:15					20:45			
21:15			KEI					21:00			
21:30								21:15			
21:45								21:30			
								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