

2019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

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		時間	土曜日		日曜日	
	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		スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ
10:00									10:00				
10:30									10:30				
11:00									11:00				
11:15									11:15				
11:30									11:30				
11:45									11:45				
12:00	しなやかウェーブ20	無料ゴルフプログラム			バランスボール20	無料ゴルフプログラム			12:00				
12:15	12:10-12:30高橋		BODY BALANCE30	無料ゴルフプログラム	12:10-12:30 山崎				12:15				
12:30		11:00-15:00	12:15-12:45 KEI						12:30				
12:45	美トレ30	GOTA			BODY COMBAT45	GOTA			12:45				
13:00	12:45-13:15KEN	※予約制	ZUMBA45	無料ゴルフプログラム	12:45-13:30 担当 隔週				13:00				
13:15			13:00-13:45 YURIKO	GOTA					13:15				
13:30	ZUMBA 30								13:30				
13:45	13:30-14:00KEN				BODY JAM 30	無料ゴルフプログラム			13:45				
14:00	ストレッチ		BODY ATTACK30		13:45-14:15YUKI				14:00				
14:15	14:10-14:30柏原		14:00-14:30 TAIGA						14:15				
14:30			ポールストレッチ						14:30				
14:45			14:40-15:00山崎						14:45				
15:00									15:00				
15:15									15:15				
15:30									15:30				
16:00	ゴールデンウィーク期間のスタジオスケジュールは別紙にて後日、ご案内致します。												
16:30									16:30				
17:00									17:00				
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	BODY JAM 30	無料ゴルフプログラム	BODY BALANCE TECH15 18:40-		SH'BAM 45	無料ゴルフプログラム	BODY BALANCE30	無料ゴルフプログラム	19:00				
19:15	19:00-19:30YUKI	18:00-21:00	BODY BALANCE45	無料ゴルフプログラム	19:00-19:45 YUKI		18:30-19:00 KEI		19:15				
19:30		GOTA	19:00-19:45 KEI						19:30				
19:45	美トレ30	※予約制							19:45				
20:00	19:45-20:15KEN		BODY COMBAT	GOTA	ZUMBA 45	無料ゴルフプログラム	ZUMBA 45	無料ゴルフプログラム	20:00				
20:15			20:00-21:00 担当 隔週		20:00-20:45 AKIE		19:15-20:00 KEN		20:15				
20:30	BODY ATTACK30		SMART START				BODY COMBAT 45	GOTA	20:30				
20:45	20:30-21:00 TAIGA						20:15-21:00 KEI	※予約制	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



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

LES MILLS フィールドがオススメするグループトレーニングです。世界中で行われています。

SMART START クラスの半分で途中退室可能。IRがご案内します。プログラム待ちの方は開始20分前よりスタジオ前にお並び頂けます。

BODY BALANCE ST=ストレンクス(体幹) FX=フレキシビリティ(柔軟)

BODY BALANCE ヒーリングエクササイズ
 BODY JAM ダンスエクササイズ
 SH'BAM ダンスエクササイズ