

# 2019年 9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			キッズ体操 10:30-11:30 3歳-小学2年	無料ゴルフ プログラム 11:00-12:00 GOTA			
11:15									11:15							
11:30	しなやかウェーブ20	無料ゴルフ プログラム 11:00-14:00 GOTA ※予約制	バランスボール20	無料ゴルフ プログラム 11:00-14:00 GOTA ※予約制	ST BODY BALANCE30	無料ゴルフ プログラム 11:00-14:00 GOTA ※予約制	TECH15 11:30-	無料ゴルフ プログラム 11:00-13:00 GOTA ※予約制	11:00		無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制					
11:45	11:40-12:00高橋		11:30-12:00 山崎		11:45-12:15 KEI		11:45-12:15YUKI		11:30-13:00	11:45		ZUMBA 45	12:00-12:45	ZUMBA 30	12:00-12:30KEN	
12:00										12:00						
12:15	美トレ30				BODY COMBAT30				ZUMBA 30			12:15	AKIE			
12:30	12:15-12:45KEN				12:15-12:45KEI				12:30-13:00KEN			12:30				
12:45							12:45									
13:00	SH'BAM45		ZUMBA45		BODY ATTACK30		13:00	BODY ATTACK45		美トレ30	12:45-13:15KEN	無料ゴルフ プログラム 13:00-14:00 GOTA				
13:15	13:00-13:45		13:00-13:45		13:15-13:45TAIGA		13:15	13:00-13:45								
13:30	YUKI		YURIKO		ポールストレッチ		13:30	TAIGA		BODY COMBAT45	13:00-14:00					
13:45	ポールストレッチ		ストレッチ		13:55-14:10山崎		13:45			13:30-14:15						
14:00	13:55-14:10山崎		13:55-14:10山崎				14:00			FX BODYBALANCE45	14:30-15:15	無料ゴルフ プログラム 15:00-16:00				
14:15							14:15									
14:30							14:30									
14:45							14:45									
15:00	9/15(日) 9/16(月)敬老の日 9/23(月)秋分の日は プログラム変更、祝日プログラムになります。別紙をご確認下さい。															
15:15							15:15									
15:30	NEW!! ゴルフ会員・初めての方の為のプログラム						15:30	夕暮れラウンド		ZUMBA KIDS Jr	15:00-16:00					
16:00	ポールストレッチ・バランスボール				ZUMBA KIDS		16:00	※予約制		4歳-小学低学年						
16:30	16:00-16:20 山崎				16:15-17:00		16:30	15:00~		ZUMBA KIDS	16:30-17:30					
17:00							17:00	4/11~スタート		小学生						
17:30							17:30									
17:45							17:45									
18:00							18:00									
18:15							18:15									
18:30	ZUMBA 30	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	ST BODY BALANCE	無料ゴルフ プログラム 18:30-21:00 GOTA ※予約制	美トレ30	無料ゴルフ プログラム 18:30-21:00 GOTA ※予約制	BODY ATTACK30	無料ゴルフ プログラム 19:00-21:00 GOTA ※予約制	18:30-19:00TAIGA		無料ゴルフ プログラム 18:00-20:00 GOTA ※予約制					
18:45	18:30-19:00KEN		18:45-19:15 KEI		18:30-19:00KEN		19:15-19:45YUKI		18:30-19:00TAIGA							
19:00																
19:15	FX BODY BALANCE				SH'BAM 45				美トレ30		19:15	19:15-19:45KEN				
19:30	19:15-19:45 KEI				19:30-20:15				19:15-19:45KEN		19:30					
19:45			YUKI				19:45									
20:00	BODY ATTACK45		BODY COMBAT 30		ZUMBA 45		20:00	BODY COMBAT								
20:15	20:00-20:45		20:30-21:00KEN		20:00-20:45		20:15	KEI								
20:30	TAIGA				AKIE		20:30	SMART START								
20:45							20:45	ストレッチ								
21:00							21:00	21:05-21:20山崎								
21:15							21:15									
21:30							21:30									
21:45							21:45									

毎週金曜日 休館



Field ホームページ↓

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

**LesMILLS** 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。  
 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

SMART START クラスの半分で途中退室可能。IRがご案内します。  
 BODY BALANCE ST=ストレンクス(体幹) FX=フレキシビリティ(柔軟)  
 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。