

2018年 12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【変更版】

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																			
10:30																			
11:00		無料ゴルフ プログラム 11:00-15:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 11:00-14:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 11:00-14:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 11:00-14:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 11:00-12:00 GOTA							
11:15																			
11:30																			
11:45																			
12:00	しなやかウェーブ20				ST BODY BALANCE30				バランスボール20				リセットボディ						キッズ体操 10:30-11:30 3歳-小学2年
12:15	12:10-12:30 高橋				12:15-12:45 KEI				12:10-12:30 山崎				12:15-12:45 武田						
12:30																			
12:45	美トレ30								BODY COMBAT45				ZUMBA45						
13:00	12:45-13:15				ZUMBA45				12:45-13:30 KEI				13:00-13:45 KEN						
13:15					13:00-13:45 YURIKO														
13:30	BODY COMBAT30																		
13:45	13:30-14:00KEN																		
14:00			BODY ATTACK30																
14:15	ボディ		14:00-14:30IORI																
14:30	コンディショニング		ポールストレッチ																
14:45	14:15-15:00		14:40-15:00																
15:00																			
15:15																			
15:30																			
16:00																			
16:30	12/23(日)~12/27(木)のスタジオプログラムは変更になります。 年末プログラム【別紙】をご確認下さい。																		
17:00																			
17:30																			
17:45																			
18:00		無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 18:30-21:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 18:30-21:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 18:30-21:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 18:00-20:00 GOTA ※予約制		無料ゴルフ プログラム 11:00-12:00 GOTA							
18:15																			
18:30																			
18:45	SH'BAM								BODY COMBAT30				BODY BALANCE30						
19:00	18:45-19:15YUKI				BODY COMBAT60				18:30-19:00KEN				18:30-19:00 KEI						
19:15					19:00-20:00 KEN				美トレ30				ZUMBA 45						
19:30	美トレ30				18:30-21:00				19:15-19:45KEN				19:15-20:00 KEN						
19:45	19:30-20:00KEN				SMART START														
20:00																			
20:15	BODY COMBAT30																		
20:30	20:15-20:45KEI		BODY BALANCE45																
20:45	ポールストレッチ		20:15-21:00 KEI																
21:00	21:50-21:10																		
21:15																			
21:30																			
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

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 COMBAT 格闘エクササイズ
 BODY STEP※お休み 昇降台エクササイズ
 BODY ATTACK ハイエナジーエクササイズ
 BODY BALANCE ヒーリングエクササイズ
 BODY JAM※お休み 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 STEP 定員15名 参加する際フロントのチケットをお持ち下さい。
 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きます。