

2019年 2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		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム	11:00		無料ゴルフ プログラム		無料ゴルフ プログラム	
11:15												11:15		
11:30												11:30		
11:45												11:45		
12:00	しなやかウェーブ20											12:00		
12:15	12:10-12:30高橋						12:15							
12:30		11:00-15:00					12:30							
12:45	美トレ30	GOTA					12:45							
13:00	12:45-13:15KEN	※予約制					13:00							
13:15							13:15							
13:30	ZUMBA 30						13:30							
13:45	13:30-14:00KEN						13:45							
14:00	ストレッチ						14:00							
14:15	14:10-14:30柏原						14:15							
14:30							14:30							
14:45							14:45							
15:00							15:00							
15:15							15:15							
15:30							15:30							
16:00							16:00							
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	BODY JAM 30	無料ゴルフ					18:45							
19:00	18:45-19:15YUKI	プログラム					19:00							
19:15		18:00-21:00					19:15							
19:30	美トレ30	GOTA					19:30							
19:45	19:30-20:00KEN	※予約制					19:45							
20:00							20:00							
20:15	BODY COMBAT30						20:15							
20:30	20:15-20:45KEI						20:30							
20:45							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

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きます。

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

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

SH'BAM 30
12:15-12:45YUKI

美トレ30
13:00-13:30KEN
無料ゴルフ
プログラム
13:00-14:00

BODY COMBAT45
13:45-14:30
KEI
GOTA

FX
BODYBALANCE30
14:45-15:15 KEI
無料ゴルフ
プログラム
15:00-16:00



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。

BODY BALANCE ヒーリングエクササイズ
BODY COMBAT 格闘エクササイズ
BODY JAM ダンスエクササイズ
BODY ATTACK※お休み ハイエナジーエクササイズ
SH'BAM ダンスエクササイズ