

2019年 3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	時間	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	
10:00							10:00					
10:30							10:30	13:30-ZUMBA	無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制	キッズ体操		
11:00							11:00	担当者		10:30-11:30	無料ゴルフ プログラム	
11:15							11:15	3/2 KEN		3歳-小学2年	11:00-12:00	GOTA
11:30							11:30	3/9 KEN				
11:45							11:45	3/16 AKIE				
12:00	しなやかウェーブ20	無料ゴルフ プログラム	(ST) 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	3/23 AKIE				
12:15	12:10-12:30高橋		BODY BALANCE30	12:10-12:30 山崎			12:15	3/30 KEN				
12:30		11:00-15:00	12:15-12:45 KEI		11:00-14:00		12:30					
12:45	美トレ30	GOTA	ZUMBA45	BODY COMBAT45	GOTA		12:45					
13:00	12:45-13:15KEN	※予約制	13:00-13:45	12:45-13:30	※予約制		13:00	BODY ATTACK30		美トレ30	無料ゴルフ プログラム	
13:15			YURIKO	KEI			13:15	13:00-13:30 TAIGA	13:00-13:30KEN	13:00-14:00		
13:30	ZUMBA 30			BODY JAM 30			13:30			BODY COMBAT45	GOTA	
13:45	13:30-14:00KEN			13:45-14:15YUKI			13:45			13:45-14:30		
14:00	ストレッチ		BODY ATTACK30				13:45	ZUMBA 45				
14:15	14:10-14:30柏原		14:00-14:30 TAIGA				14:00	13:45-14:30				
14:30							14:15	担当者上記参照				
14:45							14:30					
15:00							14:45					
15:15							15:00	ZUMBA KIDS Jr				
15:30							15:15	15:00-16:00				
16:00							15:30	4歳-小学低学年				
16:30							16:00	ZUMBA KIDS				
17:00							16:30	16:30-17:30				
17:30							17:00	小学生				
17:45							17:30					
18:00							17:45					
18:15							18:00					
18:30							18:15					
18:45							18:30					
19:00	BODY JAM 30	無料ゴルフ プログラム	(FX) BODY BALANCE TECH15 18:40-				18:45					
19:15	19:00-19:30YUKI	18:00-21:00	BODY BALANCE45	無料ゴルフ プログラム			19:00	BODY COMBAT30	無料ゴルフ プログラム			
19:30		GOTA	19:00-19:45	18:30-21:00			19:15	19:00-19:30KEN	GOTA			
19:45	美トレ30	※予約制	KEI	GOTA			19:30	(FX)	※予約制			
20:00	19:45-20:15KEN			BODY COMBAT			19:45	BODYBALANCE45				
20:15				20:00-21:00			20:00	19:45-20:30				
20:30	BODY ATTACK30			KEN			20:15	KEI				
20:45	20:30-21:00 TAIGA			SMART START			20:30					
21:00							20:45					
21:15							21:00					
21:30							21:15					
21:45							21:30					

毎週金曜日 休館

3/11【月】から
BODY ATTACK再開
【月】 20:30- 30min
【火】 14:00- 30min
【土】 13:00- 30min

プログラム変更
3/2(土) 13:00- ボディコンディショニング
3/4(月) 20:30- BODY COMBAT
3/5(火) 14:00- BODY COMBAT
3/9(土) 13:00- ボディコンディショニング

※3/21(祝)のスケジュールは、後日別紙にてご案内します。

キッズ体操
16:00-16:50



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

SMART START クラスの半分で途中退室可能。R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))

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 COMBAT 格闘エクササイズ
BODY JAM ダンスエクササイズ
SH'BAM ダンスエクササイズ