

2021年 7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	スタジオ	ゴルフ	時間	スタジオ	ゴルフ	
予約受付開始10:00~ (10時以降の全プログラム予約可能)								予約受付開始10:00~				
10:00	マスク着用必須											
10:30	マスク着用必須											
11:00	マスク着用必須											
11:15	7/5は プログラム変更	無料ゴルフ プログラム	7/13は13:45- ZUMBA GOLD ⇒SH'BAM30	無料ゴルフ プログラム	7/7は プログラム変更	無料ゴルフ プログラム	7/1、22(祝)は プログラム変更	無料ゴルフ プログラム	11:15	無料ゴルフ プログラム		
11:30									11:30	10:00-12:00 GOTA		
11:45									11:45	10:00-14:00 GOTA		
12:00	ST	10:00-14:00 GOTA	美トレ 12:15-12:45	10:00-14:00 GOTA	しなやかウェーブ 12:10-12:30	10:00-14:00 GOTA	はじめてSTEP 12:15-12:45	10:00-12:30 GOTA ※予約制	12:00	ポルドブラ 12:00-12:30	10:00-14:00 GOTA ※予約制	
12:15	BODY BALANCE 12:15-12:45	※予約制							12:15			
12:30									12:30			
12:45									12:45			
13:00	週替わり 13:00-13:30	第1 SH'BAM	イージーカーディオ 13:00-13:30		ZUMBA 45 12:45-13:30 AKIE				13:00	ZUMBA45 12:45-13:30 AKIE		
13:15									13:15			
13:30		第2・第4 ZUMBA KEN							13:30			
13:45	BODY COMBAT 13:45-14:15		ZUMBA GOLD 13:45-14:30 YURIKO		BODY BALANCE 13:45-14:15				13:45			
14:00									14:00	BODY ATTACK 13:45-14:15		
14:15									14:15			
14:30									14:30			
14:45									14:45			
15:00	午前10時~午後17時までのプログラム 午前10:00から対象時間の全プログラムが予約可能となります。				午後17時~午後21時までのプログラム 午後17:00から対象時間の全プログラムが予約可能となります。				15:00	夕暮れ ラウンド 15:00スタート		
15:15	お一人様何プログラムでも予約可能です。受付にてお申込み下さい。(全プログラム定員19名)											
15:30	7/1(木)、5(月)、7(水)、22(木)は プログラム変更 があります。別紙または裏面をご確認ください!!											
16:00	予約受付開始17:00~ (17時以降の全プログラム予約可能)								予約受付開始17:00~			
16:30	マスク着用必須											
17:00	マスク着用必須											
17:30	マスク着用必須											
17:45	マスク着用必須											
18:00									18:00			
18:15									18:15			
18:30									18:30	はじめてSTEP 18:30-19:00		
18:45	SH'BAM 18:45-19:15	無料ゴルフ プログラム	BODY COMBAT 18:30-19:00	無料ゴルフ プログラム	ZUMBA KEN 18:30-19:00	無料ゴルフ プログラム	はじめてSTEP 18:30-19:00		18:45			
19:00									19:00			
19:15									19:15			
19:30	美トレ 19:30-20:00	※予約制	ZUMBA 45 19:15-20:00 YURIKO	※予約制	BODY ATTACK 19:15-19:45	※予約制	BODY JAM 45 19:15-20:00 YUKI	※予約制	19:30	BODY COMBAT 19:15-19:45KEI		
19:45									19:45			
20:00									20:00	BODY BALANCE 20:00-20:30		
20:15	BODY ATTACK 20:15-20:45		BODY BALANCE 20:15-20:45		BODY BALANCE 20:00-20:30		BODY COMBAT 20:15-21:00 KEI		20:15			
20:30									20:30			
20:45									20:45			
21:00	7/5は プログラム変更				7/7は プログラム変更		7/1、22(祝)は プログラム変更		21:00			
21:15									21:15			
21:30									21:30	BODY COMBAT 格闘エクササイズ	BODY BALANCE ヒーリングエクササイズ	
21:45									21:45	BODY ATTACK ハイエナジーエクササイズ	BODY JAM ダンスエクササイズ	
											SH'BAM ダンスエクササイズ	

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。

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