

2022年 6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)											
10:00									10:00		
10:30									10:30	LES MILLS CORE 10:30-11:00	
10:45	LES MILLS BODYCOMBAT 10:35-11:05		LES MILLS BODYCOMBAT 10:50-11:20		LES MILLS BODYBALANCE 10:35-11:05				10:45	LES MILLS CORE 10:30-11:00	週替わり
11:00									11:00	週替わりプログラム	6/4はじめてSTEP
11:15	LES MILLS SH'BAM 11:10-11:40		LES MILLS SH'BAM 11:30-12:00		LES MILLS CORE 11:10-11:40				11:15	週替わりプログラム	6/11BODYCOMBAT
11:30									11:30	LES MILLS SH'BAM 11:15-11:45 KEI	6/18はじめてSTEP
11:45									11:45		6/25BODYCOMBAT
12:00	JAZZ DANCE 12:00-13:30 金谷 昌子 ※会員無料	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制							12:00	ZUMBA45	10:00-14:00
12:15			BODY BALANCE 12:15-12:45	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制	ZUMBA 12:30-13:15 YUKO	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制			12:15	AKIE	
12:30									12:30		BODY JAM 30 12:15-12:45
12:45			ZUMBA 45 13:00-13:45 YURIKO						12:45		
13:00					BODY BALANCE 13:30-14:00				13:00	LES MILLS BODYATTACK 13:00-13:30	BODY COMBAT45 13:00-13:45 KEI
13:15									13:15	LES MILLS SH'BAM 13:35-14:05	
13:30									13:30	LES MILLS SH'BAM 13:35-14:05	
13:45	SH'BAM30 13:45-14:15								13:45	LES MILLS SH'BAM 13:35-14:05	
14:00			LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30						14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:10-14:40	
14:15					LES MILLS SH'BAM 14:15-14:45				14:15		BODY BALANCE 14:00-14:45 KEI
14:30	LES MILLS BODYATTACK 14:30-15:00		LES MILLS CORE 14:35-15:05		LES MILLS SH'BAM 14:15-14:45				14:30		
14:45					LES MILLS BODYATTACK 14:50-15:20				14:45	LES MILLS BODYATTACK 14:45-15:15	
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:05-15:35		LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:40						15:00		LES MILLS CORE 15:00-15:30
15:15					LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55				15:15		
15:30									15:30		LES MILLS BODYCOMBAT 15:45-16:15
15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:40-16:10		LES MILLS SH'BAM 15:45-16:15						15:45		
16:00									16:00		LES MILLS BODYATTACK 16:30-17:00
16:15					ZUMBA KIDS 16:15-17:00				16:15		
16:30	LES MILLS VIRTUAL ※バーチャルクラスは入退場自由								16:30	ZUMBA KIDS	
16:45									16:45		
17:00	予約受付開始17:00~ (17時以降の全プログラム予約可能)										
17:15									17:15		
17:30									17:30		
17:45	LES MILLS BODYCOMBAT 17:40-18:10		LES MILLS CORE 17:40-18:10		LES MILLS BODYBALANCE 17:55-18:25		LES MILLS BODYATTACK 17:40-18:10		17:45		
18:00			LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-18:45		LES MILLS CORE 18:30-19:00	無料ゴルフプログラム	LES MILLS BODYATTACK 18:15-18:45		18:00		
18:15	LES MILLS BODYATTACK 18:15-18:45								18:15	LES MILLS SH'BAM 18:15-18:45	
18:30					BODY COMBAT30 19:15-19:45	無料ゴルフプログラム			18:30		
18:45									18:45		
19:00	SH'BAM 19:00-19:45 YUKI	無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	ZUMBA 45 19:00-19:45 YURIKO	無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制			BODY JAM 45 19:00-19:45 YUKI	無料ゴルフプログラム 19:00-20:00 ※予約制	19:00	ZUMBA30 YUKO 19:00-19:30	
19:15									19:15		
19:30									19:30		
19:45									19:45	FBX 19:45-20:15	
20:00	FBX 20:00-20:30		BODY BALANCE 20:00-20:45 KEI		ヨガ 20:00-20:45 MIYUKI				20:00		
20:15									20:15		
20:30									20:30		
20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45-21:15		LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30		LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30		LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:30		20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 20:30-21:00	
21:00									21:00		
21:15									21:15		
21:30									21:30		
21:45									21:45		

毎週金曜日 休館

6/26(日)は
BODY JAM 100
イベント開催の為、
スケジュール変更あり



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

6/26日曜日

スタジオ

時間

10:00

10:30

10:45

11:00

11:15

11:30

11:45

12:00

12:15

12:30

12:45

13:00

13:15

13:30

13:45

14:00

14:15

14:30

14:45

15:00

15:15

15:30

15:45

16:00

16:15

16:30

16:45

17:00

17:15

17:30

17:45

18:00

18:15

18:30

18:45

19:00

19:15

19:30

19:45

20:00

20:15

20:30

20:45

21:00

21:15

21:30

21:45

JAZZ DANCE教室

有料

10:30-12:00

金谷 昌子

会員500円

非会員1000円

LES MILLS
BODYCOMBAT
12:15-12:45

BODY JAM 100
イベント レッスン
13:30~ **満員御礼**

LES MILLS
BODYCOMBAT
15:45-16:15

LES MILLS
BODYATTACK
16:30-17:00

BODY JAM 100 フィールド イベント 6月26日日曜日

13:30スタート！予約制 ※只今満員につき、キャンセル待ちとなります。
記念となる100番目のリリースをみんなでお祝いしましょう！

担当
YUKI



Field会員 無料
非会員 1000円
(イベント参加のみの金額です。マシン利用や、その他プログラム参加する場合は別途館内利用料がかかります。)

フィットネス&ゴルフ フィールド
お問合せ 0187-63-1100
秋田県大仙市福田町12-21-3 13号線沿い

100 BEATS OF BODY JAM

LES MILLS

新曲
シーズン
到来

3ヶ月に1回の
新曲リリース！
始めるなら
絶対今です！

unleash
your power
MILLS

cardio fitness and strength

LES MILLS
BODYCOMBAT