2020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

予約受付開始10:00～（10時以降の全プログラム予約可能）

マスク着用必須

時間	月曜日 スタジオ	月曜日 ゴルフ	火曜日 スタジオ	火曜日 ゴルフ	水曜日 スタジオ	水曜日 ゴルフ	木曜日 スタジオ	木曜日 ゴルフ
10:00								
10:30								
11:00			バランスボール 11:00-11:30					
11:15							ST	
11:30	はじめてSTEP 11:30-12:00						BODY BALANCE 11:30-12:00	
11:45			ZUMBA GOLD 11:45-12:30 YURIKO					
12:00		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 10:00-14:00 GOTA ※予約制	しなやかウェーブ 12:10-12:30	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 10:00-14:00 GOTA ※予約制
12:15	美トレ 12:15-12:45						JリズムダンスA 12:15-12:45	
12:30								
12:45			SH'BAM 12:45-13:15		ZUMBA KEN 12:45-13:15			
13:00	TECH15						ZUMBA AKIE 13:00-13:30	
13:15	BODY JAM 13:00-13:45							
13:30			BODY COMBAT 13:30-14:00 KEI		BODY ATTACK 13:30-14:00 TAIGA			
13:45	FX						BODY COMBAT 13:45-14:15 KEN	
14:00	BODY BALANCE 14:00-14:30				ポールストレッチ 14:10-14:30			
14:15								
14:30								

午前10時～午後16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。
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）

重要

※①、②と表示されているプログラムは予約がどちらか1つのみになります。

①を予約した方は①のプログラム終了後、空きがあれば②への参加が可能となります。

予約受付開始17:00～（17時以降の全プログラム予約可能）

マスク着用必須

時間	月曜日 スタジオ	月曜日 ゴルフ	火曜日 スタジオ	火曜日 ゴルフ	水曜日 スタジオ	水曜日 ゴルフ	木曜日 スタジオ	木曜日 ゴルフ
17:00								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	BODY COMBAT 18:30-19:00		美トレ TAKA 18:30-19:00		はじめてSTEP 18:30-19:00		美トレ KEN 18:30-19:00	
18:45		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 18:00-21:00 GOTA ※予約制		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 18:00-20:00 GOTA ※予約制
19:00								
19:15	BODY JAM 19:15-19:45		ZUMBA 45 19:15-20:00 YURIKO		BODY COMBAT 19:15-20:00		ZUMBA KEN 19:15-19:45	
19:30								
19:45	FX				FX			
20:00	BODY BALANCE 20:00-20:30						BODY ATTACK 20:00-20:30 TAKA	
20:15			BODY ATTACK 20:15-20:45 TAIGA		BODY BALANCE 20:15-20:45			
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								

毎週金曜日　休館

予約受付開始開始10:00～

マスク着用必須

時間	土曜日 スタジオ	土曜日 ゴルフ	日曜日 スタジオ	日曜日 ゴルフ
10:00				
10:30				
11:00				無料ゴルフプログラム 11:00-12:00 GOTA
11:15	はじめてSTEP 11:15-11:45		FX	
11:30		無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制	BODY BALANCE 12:00-12:45	
11:45				
12:00	ポルドブラ 12:00-12:30			
12:15				
12:30				
12:45	ZUMBA45 12:45-13:30 AKIE			
13:00			美トレ KEN 13:00-13:30	無料ゴルフプログラム 13:00-14:00 GOTA
13:15				
13:30				
13:45	SH'BAM 13:45-14:15		BODY COMBAT 13:45-14:15 KEN	
14:00				
14:15				
14:30			BODY ATTACK 14:30-15:00 TAKA	
14:45				
15:00				無料ゴルフプログラム 15:00-16:00
15:15				
15:30				
16:00	ZUMBA KIDS 16:30-17:30			
16:30				
17:00	予約受付開始17:00～			
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30	美トレ KEN 18:30-19:00			
18:45				
19:00				
19:15	ZUMBA KEN 19:15-19:45			
19:30				
19:45				
20:00	BODY ATTACK 20:00-20:30			
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				

Instagram

Field ホームページ↓

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

SMART START	クラスの半分で途中退室可能。IRがご案内します。
BODY BALANCE	ST=ストレングス（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けます。