

# 2023年 1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	スタジオ	ゴルフ	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																
10:30	LES MILLS BODYCOMBAT 10:35-11:05	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制	LES MILLS BODYCOMBAT 10:50-11:20	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制	LES MILLS BODYBALANCE 10:25-10:55	無料ゴルフプログラム 10:00-12:30 GOTA ※予約制		無料ゴルフプログラム 10:00-12:30 GOTA ※予約制	JAZZ DANCE 10:30-12:00	無料ゴルフプログラム 11:00-16:00	ZUMBA KIDS Jr. (4歳~小学低学年) 10:30-11:30	無料ゴルフプログラム 10:00-12:00 GOTA				
11:00	LES MILLS SH'BAM 11:10-11:40		LES MILLS SH'BAM 11:30-12:00		LES MILLS CORE 11:00-11:30		LES MILLS BODYATTACK 11:25-11:55		LES MILLS ZUMBA 45 12:15-13:00		SHOKO ※会員無料		ZUMBA45 12:15-13:00	AKIE	ZUMBA30 YUKI 12:15-12:45	
12:00	JAZZ DANCE 12:00-13:30		LES MILLS BODY BALANCE 12:15-12:45		はじめてSTEP 11:45-12:15		LES MILLS ZUMBA 12:30-13:15		BODY JAM 45 12:45-13:30		※会員無料		AKIE	↓1/14, 1/28	↓1/7, 1/21	BODY COMBAT45 13:00-13:45
13:00	SH'BAM30 13:45-14:15		ZUMBA 45 13:00-13:45		FX		BODY BALANCE 13:30-14:00		BODY COMBAT 13:45-14:15				MIYUKI(隔週)	LES MILLS BODYATTACK 13:15-13:45	LES MILLS SH'BAM 13:50-14:20	KEI
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30	LES MILLS CORE 14:35-15:05	LES MILLS SH'BAM 14:15-14:45	LES MILLS CORE 14:25-14:40	LES MILLS CORE 14:40-14:55		LES MILLS BODYATTACK 15:00-15:30	LES MILLS BODYCOMBAT 14:25-14:55		LES MILLS CORE 15:00-15:30						
15:00	LES MILLS BODYATTACK 14:30-15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:40	LES MILLS BODYATTACK 14:50-15:20	LES MILLS BODYATTACK 15:35-16:05	LES MILLS BODYATTACK 15:35-16:05		LES MILLS BODYATTACK 15:00-15:45	LES MILLS BODYATTACK 15:00-15:45		LES MILLS BODYCOMBAT 15:45-16:15						
16:00	LES MILLS BODYBALANCE 15:40-16:10	LES MILLS SH'BAM 15:45-16:15	LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55	LES MILLS BODYCOMBAT 16:10-16:40	LES MILLS BODYCOMBAT 16:10-16:40											
16:30	LES MILLS VIRTUAL	ZUMBA KIDS + Jr. (小学生) 16:15-17:00							ZUMBA KIDS (小学生)		LES MILLS BODYATTACK 16:30-17:00					
予約受付開始17:00~ (17時以降の全プログラム予約可能)																
17:00																
17:30	LES MILLS BODYCOMBAT 17:40-18:10	無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	LES MILLS CORE 17:50-18:20	無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	LES MILLS BODYBALANCE 18:00-18:30	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 19:00-20:00 ※予約制	LES MILLS BODYATTACK 17:40-18:10	無料ゴルフプログラム 19:00-20:00 ※予約制	LES MILLS SH'BAM 18:25-18:55	LES MILLS BODYCOMBAT 18:00-18:30				
18:00	LES MILLS BODYATTACK 18:15-18:45		はじめてSTEP 18:30-19:00		ZUMBA30 YUKI 18:45-19:15		LES MILLS CORE 18:15-18:45		BODY JAM 45 19:00-19:45		LES MILLS SH'BAM 18:25-18:55					
19:00	SH'BAM 19:00-19:45		ST		BODY BALANCE 19:15-19:45		ハタヨガ 19:30-20:15		YUKI		LES MILLS BODYCOMBAT 19:00-19:30					
19:30	YUKI		ZUMBA 45 20:00-20:45		GOTA ※予約制		MIYUKI		BODY COMBAT45 20:00-20:45		FBX 19:45-20:15					
20:00	BODY BALANCE 20:00-20:45	YURIKO			KEI											
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:00-21:30	LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30	LES MILLS BODYATTACK 21:10-21:40	LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30	LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30											

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



1/9(月)

成人の日

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

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**  
10:35-11:05

LES MILLS  
**SH'BAM**  
11:10-11:40

JAZZ DANCE  
12:00-13:30  
SHOKO  
※会員無料

SH'BAM  
13:45-14:30  
YUKI

BODY COMBAT  
14:45-15:15

FX  
BODY BALANCE  
15:30-16:00

LES MILLS  
**BODYATTACK**  
16:15-16:45

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**  
16:50-17:20

LES MILLS  
**BODYBALANCE**  
17:25-17:55

1  
9  
時  
閉  
館