

2023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	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	予約受付開始10:00～		
10:30									10:30	JAZZ DANCE		
10:45	LES MILLS BODYCOMBAT 10:35-11:05		LES MILLS BODYCOMBAT 10:50-11:20		LES MILLS BODYBALANCE 10:25-10:55				10:45	10:30-12:00 SHOKO ※会員無料	無料ゴルフプログラム	
11:00	LES MILLS SH'BAM 11:10-11:40				LES MILLS CORE 11:00-11:30				11:00		ZUMBA KIDS Jr. (4歳～小学低学年) 10:30-11:30	
11:15					↑3/13/22休講				11:15		無料ゴルフプログラム 10:00-12:00 GOTA	
11:30									11:30			
11:45			BODY BALANCE 11:45-12:15		はじめてSTEP 11:45-12:15				11:45			
12:00	JAZZ DANCE 12:00-13:30 SHOKO ※会員無料	無料ゴルフプログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制							12:00			
12:15			BODY JAM30 YURIKO 12:30-13:00		ZUMBA45 12:30-13:15 YUKO				12:15	ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE	GOTA ※予約制	
12:30									12:30		ZUMBA30 YUKI 12:15-12:45	
12:45			ZUMBA45 13:15-14:00 YUKI						12:45			
13:00					BODY BALANCE 13:30-14:00				13:00		BODY COMBAT45 13:00-13:45 KEI	
13:15									13:15	ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI		
13:30									13:30			
13:45	SH'BAM30 13:45-14:15								13:45			
14:00									14:00		BODY BALANCE 14:00-14:45 KEI	
14:15									14:15			
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	LES MILLS BODYCOMBAT 14:25-14:55		
14:45					LES MILLS BODYATTACK 14:50-15:20				14:45			
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:05-15:35		LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:40						15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:00-15:45		
15:15					LES MILLS BODYCOMBAT 15:25-15:55				15:15		LES MILLS CORE 15:00-15:30	
15:30									15:30			
15:45	LES MILLS BODYBALANCE 15:40-16:10		LES MILLS SH'BAM 15:45-16:15						15:45		LES MILLS BODYCOMBAT 15:45-16:15	
16:00									16:00			
16:15					ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)				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 (小学生)	LES MILLS BODYATTACK 16:30-17:00	
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			3/21(春分の日)は 祝日プログラムになります							17:15	16:30-17:30	LES MILLS SH'BAM 17:15-17:45
17:30									17:30			
17:45	LES MILLS BODYCOMBAT 17:40-18:10		LES MILLS CORE 17:50-18:20		LES MILLS BODYBALANCE 18:00-18:30		LES MILLS BODYATTACK 17:40-18:10		17:45			
18:00			はじめてSTEP 18:30-19:00				LES MILLS CORE 18:15-18:45		18:00		LES MILLS BODYCOMBAT 18:00-18:30	
18:15	LES MILLS BODYATTACK 18:15-18:45				SH'BAM30 YUKI 18:45-19:15				18:15	LES MILLS SH'BAM 18:15-18:45		
18:30									18:30			
18:45		無料ゴルフプログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制							18:45			
19:00	BODY BALANCE 19:00-19:45 KEI		BODY BALANCE 19:15-19:45		ハタヨガ 19:30-20:15 MIYUKI		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	FBX 19:00-19:30		
19:15									19:15			
19:30									19:30			
19:45									19:45	LES MILLS BODYCOMBAT 19:45-20:15		
20:00	ZUMBA45 20:00-20:45 YUKI		ZUMBA 45 20:00-20:45 YURIKO				BODY COMBAT45 20:00-20:45 KEI		20:00			
20:15									20:15			
20:30									20:30			
20:45									20:45	LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:00		
21:00									21:00			
21:15			LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30				LES MILLS BODYBALANCE 21:00-21:30		21:15			
21:30					LES MILLS BODYATTACK 21:10-21:40				21:30			
21:45									21:45			

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

3/21(火)

春分の日

時間	
10:00	
10:30	
10:45	LES MILLS BODYATTACK 10:45-11:15
11:00	
11:15	
11:30	LES MILLS SH'BAM 11:30-12:00
11:45	
12:00	
12:15	BODY COMBAT45 12:15-13:00 KEI
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	ZUMBA45 13:15-14:00 YUKI
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	LES MILLS SH'BAM 15:00-15:30
15:15	
15:30	
15:45	LES MILLS BODYATTACK 15:45-16:15
16:00	
16:15	
16:30	LES MILLS BODYBALANCE 16:30-17:00
16:45	
17:00	
17:15	LES MILLS BODYCOMBAT 17:15-17:45
17:30	
17:45	
18:00	LES MILLS BODYATTACK 18:00-18:30
18:15	
18:30	
18:45	
19:00	19時閉館
19:15	
19:30	
19:45	
20:00	
20:15	
20:30	
20:45	
21:00	
21:15	
21:30	
21:45	

Let's run together

錦秋湖マラソン5/28(日)
 ↑エントリー期間3/26まで
 与次郎駅伝7月中旬開催
 メロンマラソン7月末頃開催
 田沢湖マラソン9月中旬開催

FITNESS & GOLF フィットネス&ゴルフ
FIELD フィールド
 LesMILLSインストラクター
 [BODY COMBAT/BODY BALANCE]
 42歳ダンス好きです!!



YAMAZAKI

私、ヤマザキ走るのが苦手?です!!
 ランナーの皆さんが走っているのを見て、聞いて、達成感、爽快感があると聞いて4年前に初めて走りました。
 私も、その達成感、爽快感を味わいました。
 そして、今年も大会が開催されると聞いてまた走ろうと考えています!!
 レズミルズのプログラムと違う達成感??
 爽快感?? 案外、走るのも気持ちいい!!
 私なんて無理!! 大丈夫!! まだ時間あります。
 一緒にトレーニングしましょう!!
 さあ~そこのあなた、一緒に走りましょう☆彡
 エントリーの仕方がわからない。
 分からない行ことは、ヤマザキまたはスタッフまで!
 これを読んで声をかけられたら諦めましょうwww
 残念ながら参加できない人、応援してください!!
 走ったあとは皆で... () / ▽ ▽ \ ()

初めてのマラソンで一人は不安!!
 運動してるけど、目標がない!!
 とりあえず参加してみようかな?!!
 もちろん、日頃から走ってるランナー!!
 一緒に完走目指して走りましょ☆彡