

2023年 5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	
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												
10:45	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 CORE 11:00-11:30	無料ゴルフ プログラム 10:00-12:30		無料ゴルフ プログラム 10:00-12:30	JAZZ DANCE 10:30-12:00 SHOKO ※会員無料	無料ゴルフ プログラム 11:00-16:00	ZUMBA KIDS Jr. 10:00-10:45 △(4歳~小学低学年)	無料ゴルフ プログラム
11:15	LES MILLS SH'BAM 11:10-11:40		LES MILLS SH'BAM 11:30-12:00		はじめてSTEP 11:45-12:15		LES MILLS SH'BAM 12:00-12:30		GOTA ※予約制			ZUMBINI 11:15-12:00 0~5歳頃と保護者
12:00	JAZZ DANCE 12:00-13:30 SHOKO ※会員無料		ST BODY BALANCE 12:15-12:45		ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI		BODY JAM 45 12:45-13:30 YUKI					ZUMBA45 12:15-13:00 AKIE
13:00	BODY COMBAT 13:45-14:15KEI						BODY BALANCE 13:30-14:00					ストレッチヨガ 13:15-14:00 MIYUKI
14:15												
14:30	LES MILLS BODYATTACK 14:30-15:00	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	LES MILLS CORE 14:35-15:05	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制	LES MILLS SH'BAM 14:15-14:45	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00		無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00	ZUMBA KIDS 14:25-14:40	GOTA ※予約制	BODY COMBAT 45 13:15-14:00 KEI	
14:45	LES MILLS BODYCOMBAT 15:05-15:35		LES MILLS BODYATTACK 15:10-15:40		ZUMBA 45 13:00-13:45 YUKI		BODY COMBAT 13:45-14:15KEI					
15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:05-15:35		LES MILLS SH'BAM 15:45-16:15				BODY BALANCE 13:30-14:00					
15:15	LES MILLS BODYBALANCE 15:40-16:10											
16:00												
16:15												
16:30	LES MILLS VIRTUAL	※バーチャルクラスは入退場自由										
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												
17:30												
17:45	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 17:40-18:10	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00		無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00	ZUMBA KIDS 16:15-17:00 (小学生)	夕暮れラウンド 15:00-	BODY COMBAT 45 13:15-14:00 KEI	
18:00	LES MILLS BODYATTACK 18:15-18:45		はじめてSTEP 18:30-19:00		LES MILLS SH'BAM 18:15-18:45		BODYATTACK 14:40-14:55					
18:15			ST BODY BALANCE 19:15-19:45				BODYATTACK 15:00-15:30					
18:30			ZUMBA 45 20:00-20:45 YURIKO				BODYATTACK 15:35-16:05					
18:45												
19:00	ZUMBA45 19:00-19:45 YUKI	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00 ※予約制		無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00 ※予約制	BODY COMBAT 19:00-19:30	無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00		無料ゴルフ プログラム 19:00-20:00	ZUMBA 45 19:45-20:30 MIYUKI	夕暮れラウンド 15:00-	BODY JAM 45 19:00-19:45 YUKI	
19:15	BODY BALANCE 20:00-20:45 KEI						BODYATTACK 20:45-21:15					
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:00-21:30		LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:30		LES MILLS BODYATTACK 20:45-21:15							
21:15												
21:30												
21:45												

毎週金曜日 休館

5/28はプログラム変更になります。

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

