

1月 代官山FIELD(B1Fスタジオ) プログラムスケジュール

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ

●開館時間：平日 7:00～21:00 土・日・祝 9:00～21:00 ●休館日：第2、第4月曜日（祝休日に当たる場合は翌平日）

●料金：TOP RIDE（バイク）・UBOUND（トランポリン）800円 その他プログラム 500円 ◎プログラム 1,000円

●受付方法：1階Dステーションにて受付 ●受付時間：サブスク会員 30分前 都度参加 15分前

※サブスク会員最大連続2コマ申し込み可（次回プログラム開始時間30分以内の時に限る） プログラム詳細はこちら→



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00							
7:30	7:15～7:45 TOP RIDE	7:15～7:45 UBOUND	7:15～7:45 TOP RIDE	7:15～7:45 RADICAL AERO	7:15～7:45 RADICAL AERO		
8:00	8:00～8:30 TOP RIDE	8:00～8:30 UBOUND	8:00～8:30 TOP RIDE	8:00～8:30 FIGHT DO	8:00～8:30 FIGHT DO		
8:30							
9:00		9:00～9:30 SENIOR FITNESS			9:00～9:30 RADICAL AERO	9:00～9:30 UBOUND	
9:30							
10:00	9:45～10:30 ◎シニアトレーニング		9:45～10:30 ◎ヨガ			9:45～10:30 ◎やさしいヨガ	
10:30							
11:00	11:00～11:30 FIGHT DO	11:00～11:30 MEGA DANZ	11:00～11:30 FIGHT DO	11:00～11:30 TOP RIDE	11:00～11:30 UBOUND	11:00～11:30 FIGHT DO	
11:30							
12:00	11:45～12:15 MEGA DANZ	11:45～12:15 UBOUND	11:45～12:15 SENIOR FITNESS	11:45～12:15 TOP RIDE	11:45～12:15 MEGA DANZ	11:45～12:15 TOP RIDE	
12:30							
13:00	13:00～13:30 SENIOR FITNESS	13:00～13:30 UBOUND		13:00～13:30 TOP RIDE	13:00～13:30 RADICAL STEP	13:00～13:30 TOP RIDE	
13:30			13:30～14:15 ◎太極拳				
14:00	14:00～14:30 UBOUND	14:00～14:30 UBOUND		14:00～14:30 FIGHT DO	14:00～14:30 FIGHT DO	14:00～14:30 LATIN DANZ	14:00～14:30 UBOUND
14:30							
15:00	15:00～15:30 UBOUND	15:00～15:30 FIGHT DO		15:00～15:30 UBOUND	15:00～15:30 MEGA DANZ	15:00～15:30 FIGHT DO	15:00～15:30 FIGHT DO
15:30							
16:00	16:00～16:30 MEGA DANZ	16:00～16:30 SENIOR FITNESS	楽しい 体づくり教室 (小学生中高学年対象) 体験教室・スクール募集		16:00～16:30 UBOUND		
16:30							
17:00	17:00～17:30 YOGA SENIOR	17:00～17:30 MEGA DANZ			17:00～17:30 UBOUND		
17:30						17:00～17:30 UBOUND	17:00～17:30 TOP RIDE
18:00	18:00～18:30 TOP RIDE	18:00～18:30 TOP RIDE	18:00～18:30 LATIN DANZ	18:00～18:30 LATIN DANZ	18:00～18:30 UBOUND	18:00～18:30 UBOUND	18:00～18:45 ◎ヨガ
18:30							
19:00	19:00～19:30 TOP RIDE	19:00～19:30 TOP RIDE	19:00～19:30 RADICAL STEP	19:00～19:45 ◎アクティブ ヨガ	19:00～19:30 UBOUND	19:00～19:30 RADICAL STEP	19:00～19:45 ◎バレエ エクササイズ
19:30							
20:00							

●指導員による教室

◎は指導員による教室となっております。詳細は別紙をご覧ください。

●スクール教室開講

代官山FIELDでスクール教室を開講いたします。

<HP>

「SIBUYA CITY FC」による体づくり教室・体操教室・ダンス教室の参加募集。詳細は代官山スポーツプラザHPにて

●ラディカルフィットネス 中止のお知らせ

1・2・3日 終日 18日 10:00～12:00 13・20・27日 15:00～18:30 18・25日 16:00～18:30

