

2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	※8:00~8:35 TOP RIDE	8:00~8:30 UBOUND	※8:00~8:35 TOP RIDE	8:00~8:30 FIGHT DO	8:00~8:30 FIGHT DO		
8:30	RADICAL AERO		YOGA SENIOR				
9:00		9:00~9:30 SENIOR FITNESS		9:00~9:30 RADICAL AERO	※9:00~9:35 UBOUND		
9:30					YOGA SENIOR	9:45~10:30 ◎やさしいヨガ	
10:00	9:45~10:30 ◎シニアトレーニング		9:45~10:30 ◎ヨガ			10:00~10:30 FIGHT DO	
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	11:00~11:30 RADICAL STEP
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 RADICAL YOGA	11:45~12:15 TOP RIDE	11:45~12:15 LATIN DANZ
12:30							
13:00	13:00~13:30 SENIOR FITNESS	※13:00~13:35 UBOUND	※13:00~13:35 RADICAL AERO	13:30~14:15 ◎太極拳	※13:00~13:30 TOP RIDE	※13:00~13:30 RADICAL STEP	※13:00~13:35 UBOUND
13:30							RADICAL YOGA
14:00	14:00~14:30 UBOUND	※14:00~14:35 UBOUND	※14:00~14:35 RADICAL YOGA			14:00~14:30 FIGHT DO	14:00~14:30 UBOUND
14:30							
15:00	※15:00~15:35 UBOUND		15:00~15:30 UBOUND			15:00~15:30 FIGHT DO	15:00~15:30 FIGHT DO
15:30	RADICAL YOGA						
16:00	16:00~16:30 MEGA DANZ					16:00~16:30 MEGA DANZ	※16:00~16:30 TOP RIDE
16:30							RADICAL SENIOR
17:00	17:00~17:30 YOGA SENIOR					17:00~17:30 UBOUND	17:00~17:30 TOP RIDE
17:30							
18:00	※18:00~18:35 TOP RIDE		18:00~18:30 LATIN DANZ		18:00~18:30 UBOUND	※18:00~18:35 UBOUND	18:00~18:45 ◎ヨガ
18:30	SENIOR FITNESS						
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	※19:00~19:35 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

※15分プログラム 2セット

◎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。

プログラム間に5分の休憩時間があります

●月額会員システム「プレスポしぶや」

定額制のお得な会員システム！会員になるとプログラムが受け放題！

●スクール教室開講

<HP>

「SHIBUYACITY FC」による体づくり教室・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
13日・27日 9:00~13:35 8日・22日 11:00~12:15

