

2月 代官山FIELD スタジオプログラムスケジュール

●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）

一般プログラム
都度参加：¥1,000
対象：中学生以上

映像プログラム
(ラディカルフィットネス)
都度参加：¥500
対象：中学生以上

ASOBU
プログラム
(予約制)

事前応募制
プログラム

＼事前応募・予約制プログラム詳細／
事前応募制  ASOBU 
プログラム  詳細はコチラ  詳細はコチラ 

PLAY! SPORTS
SHIBUYA パートナーズ

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday	日曜日 Sunday
07:00						07:00
7:15～7:30 ヨガ（無料体験）	7:15～7:45 ボディリセット	7:15～7:45 高強度インターバル トレーニング	7:15～7:45 ボディリセット	7:15～7:45 ボディリセット	サブスク会員：30分前より受付 一般会員：15分前より受付 ヨガ・ピラティス・ボディリセットを 除き、室内用シユーズが 必要となります。 ¥500でウェア・シユーズの レンタルを行っています。	08:00
8:00～8:30 ボディリセット	8:00～8:30 ステッププログラム	8:00～8:30 トランポリン	8:00～8:30 バイクプログラム	8:00～8:30 ボディメイク	9:10～10:10 アドバンスヨガ 担当：溢谷	09:00
9:00～9:30 エアロビクス	9:00～9:30 バイクプログラム	9:00～9:30 ボディリセット	9:00～9:30 ヨガ	9:00～9:30 バイクプログラム	10:30～11:30 アドバンスヨガ 担当：井上	10:00
10:00～10:30 バイクプログラム	* 10:15～11:15 体幹トレーニング ⇒募集中！ ※詳細は窓口まで		* 10:00～11:00 産後リカバリー ピラティス	11:30～12:15 UBOUND（トランポリン） 担当：Uma	12:15～12:45 ボディーリセット	11:00
11:15～11:45 格闘技プログラム			【ASOBU】 オリジナルプログラム 12:00～12:50	【ASOBU】 オリジナルプログラム 12:00～14:00	13:15～13:45 バイクプログラム	12:00
12:45～13:15 ヨガ			【ASOBU】 オリジナルプログラム 13:00～13:50	【ASOBU】 オリジナルプログラム 13:00～13:50	14:15～14:45 高強度インターバル トレーニング	13:00
13:30～14:00 ダンスマックス					2/1休講	14:00
14:30～15:00 バイクプログラム					13:15～13:45 バイクプログラム	15:00
15:15～15:45 ボディメイク					2/1休講	16:00
16:15～16:45 ラテン ダンス	16:15～16:45 ラテンダンス				16:15～16:45 トランポリン	16:00
17:00					17:15～17:45 格闘技プログラム	17:00
17:15～17:45 ステッププログラム					18:15～18:45 ボディリセット	18:00
都度参加大歓迎					18:15～18:45 ヨガ	19:00
18:15～18:45 トランポリン					19:15～19:45 ボディメイク	19:00
* 19:50～20:50 少人数トレーニング 2日・16日開催					19:15～19:45 ボディリセット	20:00

*朝活ピラティス
火曜日 07:15～08:00
場所 多目的ルーム
⇒募集中！！詳細は窓口まで

ベーシックヨガ
水曜日 11:30～12:15
場所 レクリエーションルーム

アロマピラティス
※5日・19日開催
木曜日 07:30～08:30
場所 多目的ルーム

Yoga basic
※6日・13日・20日・27日開催
金曜日 07:30～08:30
場所 多目的ルーム

太極拳
金曜日 13:15～14:30
場所 レクリエーションルーム