

# 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  
ASOBU プログラム  
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	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	<div>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、室内用シューズが 必要となります。 ¥500でウェア・シューズの レンタルを行っています。</div>		07:00
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			08:00
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			09:00
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		都度参加大歓迎 *10:00～11:00 産後リカバリー ピラティス	10:30～11:15 ズンバ 担当：Aki	9:15～10:15 ベーシックヨガ 担当：井上	9:10～10:10 アドバンスヨガ 担当：澁谷	10:00
11:00	11:15～11:45 格闘技プログラム			ベアック 11:30～12:15 UBOUND (トランポリン) 担当：Uma		10:30～11:30 ベーシックヨガ 担当：井上	10:30～11:30 アドバンスヨガ 担当：澁谷	11:00
12:00	12:45～13:15 ヨガ	[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		ASOBU オリジナルプログラム 12:00～12:50	<div>&lt;キッズプログラム&gt; NEOスマイル シブスポーツ ※通年プログラム ⇒キャンセル待ち</div>  <div>／詳細はコチラ／</div>	New! 12:15～12:45 ボディリセット	12:00
13:00	13:30～14:00 ダンスミックス	[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	ASOBU オリジナルプログラム 13:00～13:50		2/1休講 13:15～13:45 バイクプログラム	13:00
14:00	14:30～15:00 バイクプログラム						2/1休講 14:15～14:45 高強度インターバル トレーニング	14:00
15:00	15:15～15:45 ボディメイク						2/1休講 15:15～15:45 ボディメイク	15:00
16:00	16:15～16:45 ラテン ダンス	16:15～16:45 ラテンダンス	<キッズプログラム> DIME×Dr.トレーニング 小学生対象 運動能力向上プログラム ※詳細は窓口まで	<キッズプログラム> こどもらキッズ 初めての体操教室 ※詳細は窓口まで	新感覚! アーバンスポーツ スラックライン教室 with GIBBON ※詳細は窓口まで	[ASOBU] グループエクササイズ 16:00～16:50	16:15～16:45 トランポリン	16:00
17:00	17:15～17:45 ステッププログラム	17:15～17:45 格闘技プログラム 都度参加大歓迎				[ASOBU] グループエクササイズ 17:00～17:50	17:15～17:45 格闘技プログラム	17:00
18:00	18:15～18:45 トランポリン	*18:00～18:45 HIIT脂肪燃焼トレーニング				18:15～18:45 ボディリセット	18:15～18:45 ヨガ	18:00
19:00	*19:50～20:50 少人数トレーニング 2日・16日開催	19:00～19:45 ストライクボクシング 担当：MATSU	都度参加大歓迎 *20:00～20:45 ストレッチ&体幹 ⇒募集中!! ※詳細は窓口まで	アドバンス 19:30～20:15 UBOUND (トランポリン) 担当：MACHI	20:00～20:45 ピラティス 担当：池田	19:15～19:45 ボディメイク	19:15～19:45 ボディリセット	19:00
20:00		*20:00～20:45 初心者向け お尻トレーニング						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