

10月 代官山FIELD(B1F新スタジオ) プログラムスケジュール

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

| | 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 RADICAL YOGA | 7:15～7:45 RADICAL YOGA | 7:15～7:45 TOP RIDE | 7:15～7:45 RADICAL YOGA | 7:15～7:45 FIGHT DO | | |
| 8:00 | 8:00～8:30 UBOUND | 8:00～8:30 FIGHT DO | 8:00～8:30 OXIGENO | 8:00～8:30 FIGHT DO | 8:00～8:30 OXIGENO | | |
| 8:30 | | 9:15～9:45 TOP RIDE | | 9:15～9:45 TOP RIDE | 9:15～9:45 TOP RIDE | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 11:30 | 11:00～11:30 RADICAL YOGA | 11:00～11:30 RADICAL STEP | 11:00～11:30 SENIOR FITNESS | 11:00～11:30 RADICAL YOGA | 11:00～11:30 RADICAL STEP | 11:00～11:30 TOP RIDE | 幼児プログラム |
| 12:00 | 11:45～12:15 MEGA DANZ | 11:45～12:15 RADICAL AERO | 11:45～12:15 FIGHT DO | 11:45～12:15 MEGA DANZ | 11:45～12:15 OXIGENO | 11:45～12:15 TOP RIDE | |
| 12:30 | 13:00～13:30 HYPER C | 13:00～13:30 HYPER C | 13:30～14:15 ◎太極拳 | 13:00～13:30 HYPER C | 13:00～13:30 HYPER C | 13:00～13:30 RADICAL STEP | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～14:30 SENIOR FITNESS | 14:00～14:30 MEGA DANZ | | 14:00～14:30 UBOUND | 14:00～14:30 RADICAL AERO | 14:00～14:30 MEGA DANZ | 14:00～14:30 RADICAL YOGA |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | 16:00～16:30 LATIN DANCE | 子ども未来体操 基礎運動コース (全10回) 申込み終了 | 楽しい 体づくり教室 (小学生中中学年対象) 体験教室・スクール募集 | こども未来体操 苦手克服コース (全10回) 申込み終了 | 幼児プログラム | 15:00～15:30 UBOUND | 15:00～15:30 TOP RIDE |
| 16:30 | 17:00～17:30 TOP RIDE | | | | | 16:00～16:30 UBOUND | 16:00～16:30 OXIGENO |
| 17:00 | | | | | | 17:00～17:30 FIGHT DO | 17:00～17:30 UBOUND |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00～18:30 TOP RIDE | | | | 18:00～18:30 MEGA DANZ | 18:00～18:30 RADICAL AERO | 18:00～18:45 ◎ヨガ |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | 19:00～19:30 UBOUND | 19:00～19:30 TOP RIDE | 19:00～19:30 RADICAL AERO | 19:00～19:45 ◎アクティブ ヨガ | 19:00～19:30 TOP RIDE | 19:00～19:30 OXIGENO | 19:00～19:45 ◎バレエ エクササイズ |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |

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） 各プログラム定員：10名

キャンペーン継続！◎印以外のプログラムは500円で参加できます！！

●指導員による教室

太極拳・シニアトレーニング・ヨガを実施しています。（◎のプログラムは指導員による教室となります）

～初めてでも指導員が丁寧にサポートします。是非ご参加ください。

●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。

「SHIBUYA CITY FC」による体づくり教室の体験会・スクール詳細はHPにて掲載いたします。

●ラディカルフィットネス 中止のお知らせ

～10/8（金）・9（土）・10（日）はイベント開催のため、ラディカルフィットネスは中止となります。

～10/12（火）教室開催のため、11:00~11:30、11:45~12:45の時間帯は、ラディカルフィットネスは中止となります。

<HP>

