7月　代官山FIELD(B1Fスタジオ）プログラムスケジュール

2022/6/15更新

●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）

カーディオ系　筋力系　ダンス系　柔軟・バランス系　有人指導　無料体験プログラム

→無料体験開催中！！

この機会にぜひ！ラディカルプログラムを体験しよう！！

7:00	月曜日 有人プログラム	月曜日 無料体験	月曜日 ラディカル	火曜 有人プログラム	火曜 無料体験	火曜 ラディカル	水曜 有人プログラム	水曜 無料体験	水曜 ラディカル	木曜 有人プログラム	木曜 無料体験	木曜 ラディカル	金曜 有人プログラム	金曜 無料体験	金曜 ラディカル	土曜 有人プログラム	土曜 無料体験	土曜 ラディカル	日曜 有人プログラム	日曜 無料体験	日曜 ラディカル	7:00
15																						15
30																						30
45					7:30～7:45 ☆ボディリセット						7:30～7:45 格闘技プログラム											45
08:00																						08:00
15			8:00～8:30 トランポリンプログラム			8:00～8:30 ステッププログラム			8:00～8:30 バイクプログラム			8:00～8:30 ボディリセット			8:00～8:30 トランポリンプログラム							15
30																						30
45																						45
09:00																						09:00
15																						15
30		9:30～9:45 ヨガ						9:30～9:45 ☆ボディリセット						9:30～9:45 ヨガ			9:30～9:45 ☆ボディリセット			9:30～9:45 バイクプログラム		30
45																						45
10:00										NEW!												10:00
15						10:00～10:30 ラテンダンス	10:00～10:45 ◎ベーシックヨガ			10:00～11:00 ◎産後ピラティス					10:00～10:30 ステッププログラム							15
30																						30
45										7月１日号 区ニュース掲載（応募制）						10:30～11:30 ◎ベーシックヨガ			10:30～11:15 ◎ベーシックヨガ			45
11:00																						11:00
15			11:00～11:30 エアロビクス		11:00～11:30 ダンスミックス				11:00～11:30 ボディメイク（筋力）						11:00～11:30 ラテンダンス				11:30～12:15 ◎アドバンスヨガ			15
30												11:30～12:00 ダンスミックス										30
45																						45
12:00																						12:00
15																						15
30																						30
45																						45
13:00																						13:00
15																						15
30					13:15～13:30 ラテンダンス						13:15～13:30 ヨガ									13:15～13:30 ダンスミックス		30
45																						45
14:00			13:45～14:15 ボディリセット		13:45～14:15 ボディメイク（筋力）				13:45～14:15 エアロビクス			13:45～14:15 格闘技プログラム			13:45～14:15 ダンスミックス						14:00～14:30 バイクプログラム	14:00
15																						15
30																						30
45																						45
15:00			15:00～15:45 トランポリンプログラム		キッズプログラム			キッズプログラム			キッズプログラム			キッズプログラム			キッズプログラム			15:15～15:45 格闘技プログラム		15:00
15																						15
30																						30
45																						45
16:00																						16:00
15			16:00～16:30 ダンスミックス																		16:00～16:30 トランポリンプログラム	15
30																						30
45																						45
17:00																						17:00
15			17:00～17:30 ダンスミックス														17:00～17:30 ダンスミックス				17:00～17:30 ステッププログラム	15
30																						30
45																						45
18:00																						18:00
15																						15
30																						30
45		18:30～18:45 ヨガ			18:30～18:45 バイクプログラム			18:30～18:45 ☆ボディリセット			18:30～18:45 バイクプログラム			18:30～18:45 ダンスミックス								45
19:00																	19:00～19:30 トランポリンプログラム				19:00～19:30 バイクプログラム	19:00
15			19:00～19:30 格闘技プログラム		19:00～19:45 ダンスミックス		19:00～19:45 マーシャルワークアウト			19:00～19:45 ◎アクティブヨガ			19:30～20:15 ◎ピラティス									15
30																						30
45																						45
20:00																						20:00
15																						15
30			20:00～20:45 ヨガ		20:00～20:45 バイクプログラム				20:00～20:45 ステッププログラム			20:00～20:45 トランポリンプログラム										30
45																						45