

4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
事前応募制プログラム
詳細はコチラ ⇒  ASOBUプログラム
詳細はコチラ ⇒ 

PLAY! SPORTS
SHIBUYA パートナー

	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						<p>サブスク会員:30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。</p>		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 ボディーリセット			
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 エアロボックス	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	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：湊谷	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 ⇒募集終了	10:00～10:45 ベーシックヨガ 担当：KAZU	* 10:00～11:00 産後リカバリー ピラティス ⇒募集終了	10:30～11:15 ズンバ 担当：Aki	10:30～11:30 ベーシックヨガ 担当：井上	<p>ランニングパーソナル 予約は下記URLより</p> 	10:00
				ベーシック				
11:00	11:15～11:45 格闘技プログラム			11:30～12:15 UBOUND (トランポリン) 担当：Uma				11:00
12:00		[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	<p><キッズプログラム> NEOスマイル シップスポーツ ※通年プログラム ⇒キャンセル待ち</p>  <p>／詳細はコチラへ</p>		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	ASOBU オリジナルプログラム 13:00～13:50			13:00
	13:30～14:00 ダンスミックス						13:15～13:45 バイクプログラム	
14:00								14:00
	14:30～15:00 バイクプログラム						14:15～14:45 高強度インターバル トレーニング	
15:00	15:15～15:45 ボディメイク							15:00
							15:15～15:45 ボディメイク	
16:00	16:15～16:45 ラテン ダンス	16:15～16:45 ラテンダンス	<p><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</p> <p>※詳細は窓口まで</p>	<p><キッズプログラム> こどもらキッズ 初めての体操教室</p> <p>※詳細は窓口まで</p>	<p>新感覚！ アーバンスポーツ スラックライン教室 with GIBBON</p> <p>※詳細は窓口まで</p>	[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				[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					18:15～18:45 ボディリセット	18:15～18:45 ヨガ	
19:00		19:00～19:45 ストライクボクシング 担当：MATSU		アドバンス		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	*20:00～20:45 ストレッチ&体幹 ⇒募集終了	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			20:00

* 印のプログラムは応募制(抽選)となっております。細は施設ホームページをご覧ください。「代官山スポーツプラザ ミズノ」で検索！

太極拳

金曜日 13:15～14:30
場所 レクリエーションルーム

*朝活ピラティス

火曜日 07:15～08:00
場所 多目的ルーム

*アロマピラティス

木曜日 07:30～08:30
場所 多目的ルーム
※都度参加 ¥1,800

Yoga basic

金曜日 07:30～08:30
場所 多目的ルーム

各種プログラムの
詳細は当施設HP
もしくは窓口まで