

# 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 (ライカルフィットネス) 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 ⇒ 

PLAT! SPORTS  
SHIRATA 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。	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	9:00～9:30 エアロビクス	09:00
					9:15～10:15 ベーシックヨガ 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	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	【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 12:00～12:50	ASOBU オリジナルプログラム 13:00～13:50	ランニングパーソナル 予約は下記URLより 
12:45～13:15 ヨガ	【ASOBU】 オリジナルプログラム 13:00～13:50					12:00
13:30～14:00 ダンスマックス						13:00
14:30～15:00 バイクプログラム					13:15～13:45 バイクプログラム	14:00
15:15～15:45 ボディメイク					14:15～14:45 高強度インターバル トレーニング	15:00
16:15～16:45 ラテン ダンス	16:15～16:45 ラテンダンス				15:15～15:45 ボディメイク	16:00
17:00	17:15～17:45 格闘技プログラム				【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
18:00					【ASOBU】 グループエクササイズ 17:00～17:50	17:00
18:15～18:45 トランポリン					18:15～18:45 ボディリセット	18:00
19:00	19:00～19:45 ストライクボクシング 担当：MATSU				19:15～19:45 ボディメイク	18:15～18:45 ヨガ
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	19:00
						19:15～19:45 ボディリセット
						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
----------------------------------