

Field workout H STUDIO 「スタジオ」 スケジュール

H30年 3月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2(満月)	3	4
休館日	<p>新メニュー</p> <p>ポラールクラブ</p> <p>Polar Clubは、グループエクササイズクラスに、心拍数トレーニングを導入する事で、楽しく成果を確認でき、トレーニングのモチベーションが高まり、トレーニングが楽しく続けられます。</p> <p>フィットネスプログラムを導入</p>	<p>スタジオイベント</p> <p>3/18 ヨガDay 無料体験会</p> <p>この日、1日だけヨガ無料体験を行います。</p> <p>新メニュー</p> <p>アシュタンガヨガ初級 for MEN</p> <p>レッスンに男性専用のヨガプログラムが新設！！毎週日曜日</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 adidasFTR(全身) 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>20:45 21:15 FBJ 12名 kita</p>	<p>10:30 11:00 adidasFTR(腹筋) 12名 kita</p> <p>11:30 12:00 FBJ 12名 kita</p> <p>12:30 13:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>19:30 20:00 adidasFTR(腹筋) 12名 kita</p> <p>21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希</p>	<p>9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki</p> <p>14:00 14:30 HIIT 8名 kita</p> <p>14:50 15:20 adidasFTR(下半身) 8名 kita</p> <p>15:40 16:10 FBJ 12名 kita</p> <p>16:30 17:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p>	<p>9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子</p> <p>10:30 11:30 アシュタンガヨガ初級 for MEN 15名 Masa</p> <p>14:00 14:30 adidasFTR(腹筋) 8名 kita</p> <p>14:50 15:20 FBJ 12名 Kita</p> <p>15:40 16:25 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>16:40 17:10 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p>
	5	6	7	8	9	10
休館日	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 FBJ 12名 kita</p> <p>19:30 20:30 ピンヤサフロア 15名 kinu</p> <p>20:45 21:15 adidasFTR(下半身) 8名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>18:00 18:30 adidasFTR(全身) 8名 kita</p> <p>18:45 19:15 HIIT 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa</p> <p>21:00 21:45 adidasボクシング 12名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 adidasFTR(下半身) 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>20:45 21:15 FBJ 12名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki</p> <p>11:30 12:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希</p>	<p>9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki</p> <p>14:00 14:30 HIIT 8名 kita</p> <p>14:50 15:20 adidasFTR(腹筋) 8名 kita</p> <p>15:40 16:10 FBJ 12名 kita</p> <p>16:30 17:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p>	<p>9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子</p> <p>14:00 14:30 adidasFTR(腹筋) 8名 kita</p> <p>14:50 15:20 FBJ 12名 Kita</p> <p>15:40 16:25 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>16:40 17:10 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p>
	12	13	14	15	16	17(新月)
休館日	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 FBJ 12名 kita</p> <p>19:30 20:30 ピンヤサフロア 15名 kinu</p> <p>20:45 21:15 adidasFTR(全身) 8名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>18:00 18:30 adidasFTR(腹筋) 8名 kita</p> <p>18:45 19:15 HIIT 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa</p> <p>21:00 21:45 adidasボクシング 12名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 adidasFTR(上半身) 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>20:45 21:15 FBJ 12名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki</p> <p>11:30 12:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希</p>	<p>10:00 10:30 ストレッチ 12名 kita</p> <p>10:50 11:20 adidasFTR(下半身) 9名 kita</p> <p>14:00 14:30 HIIT 8名 kita</p> <p>14:50 15:20 adidasFTR(全身) 8名 kita</p> <p>15:40 16:10 FBJ 12名 kita</p> <p>16:30 17:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p>	<p>ヨガDay 無料体験会</p> <p>9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子</p> <p>10:30 11:30 アシュタンガヨガ初級 for MEN 15名 Masa</p> <p>13:00 14:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa</p> <p>14:30 15:30 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>16:00 17:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p>
	19	20	21(春分の日)	22	23	24
休館日	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 FBJ 12名 kita</p> <p>19:30 20:30 ピンヤサフロア 15名 kinu</p> <p>20:45 21:15 adidasFTR(腹筋) 8名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>14:00 14:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>14:50 15:20 adidasFTR(上半身) 8名 kita</p> <p>15:40 16:10 HIIT 8名 kita</p> <p>16:30 17:15 adidasボクシング 12名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 adidasFTR(全身) 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>20:45 21:15 FBJ 12名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki</p> <p>11:30 12:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希</p>	<p>9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki</p> <p>14:00 14:30 HIIT 8名 kita</p> <p>14:50 15:20 adidasFTR(上半身) 8名 kita</p> <p>15:40 16:10 FBJ 12名 kita</p> <p>16:30 17:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p>	<p>9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子</p> <p>10:30 11:30 アシュタンガヨガ初級 for MEN 15名 Masa</p> <p>14:00 14:30 adidasFTR(腹筋) 8名 kita</p> <p>14:50 15:20 FBJ 12名 Kita</p> <p>15:40 16:25 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>16:40 17:10 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p>
	26	27	28	29	30	31(満月)
休館日	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 FBJ 12名 kita</p> <p>19:30 20:30 ピンヤサフロア 15名 kinu</p> <p>20:45 21:15 adidasFTR(上半身) 8名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>18:00 18:30 adidasFTR(上半身) 8名 kita</p> <p>18:45 19:15 HIIT 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa</p> <p>21:00 21:45 adidasボクシング 12名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie</p> <p>18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:45 19:15 adidasFTR(腹筋) 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>20:45 21:15 FBJ 12名 kita</p>	<p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki</p> <p>11:30 12:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p> <p>18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希</p>	<p>10:00 10:30 ストレッチ 12名 kita</p> <p>10:50 11:20 adidasFTR(下半身) 9名 kita</p> <p>14:00 14:30 HIIT 8名 kita</p> <p>14:50 15:20 adidasFTR(全身) 8名 kita</p> <p>15:40 16:10 FBJ 12名 kita</p> <p>16:30 17:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita</p>	<p>フィールド ワークアウト H スタジオ</p> <p>福岡市東区三苦5丁目1-25</p> <p>TEL : 092-410-1696</p> <p>Mail : info@fieldworkout.com</p> <p>営業時間</p> <p>火~金 10:00~22:00</p> <p>土日祝 09:00~18:00</p> <p>休館日 : 毎週月曜日</p> <p>(月曜祝日の場合、火曜日休館)</p>

Field workout H STUDIO 「アウトドア」 スケジュール

H30年 3月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
休館日	ツアーメニュー		オプションメニュー			
	3/31 花見SUP 花見SUP 6名 MO 初めての花見SUPを開催 場所・参加費等、詳細は、HPにアップ致します。 定員がございます。お早めにご予約ください。	3/24 エンドレスサーフ 9:00 12:00 エンドレスサーフィン 6名 MO 集合場所 HSTUDIO 参加費 5,000円(税込) (10分×2セット / お一人様) 申込み 前日まで受付 詳細は、ホームページ(お知らせ)をご覧ください。	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 10:30 11:30 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO
5	6	7	8	9	10	11
休館日						
	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO 19:45 20:45 背伸びランニング 15名 こじこじ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 10:30 11:30 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO
12	13	14	15	16	17	18
休館日						
	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO 19:45 20:45 背伸びランニング 15名 こじこじ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 10:30 11:30 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO	イベント 第31回海の中道はるかぜマラソン 第31回海の中道はるかぜマラソン大会出場の為、アウトドアプログラムは、終日中止とさせていただきます
19	20	21(春分の日)	22	23	24	25
休館日						
	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	オプションメニュー 9:00 12:00 エンドレスサーフィン 6名 MO 集合場所 HSTUDIO 参加費 5,000円(税込) (10分×2セット / お一人様) 申込み 前日まで受付 詳細は、ホームページ(お知らせ)をご覧ください。 14:00 16:00 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 10:00 12:00 SUP 6名 HAMA 14:00 16:00 SUPコーチング 6名 MO
26	27	28	29	30	31	
休館日						
	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 10:00 12:00 SUP 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 11:00 SUPコーチング 6名 MO 13:00 15:00 SUP 6名 HAMA 19:45 20:45 背伸びランニング 15名 こじこじ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン&マウンテンー輪車 6名 KAME 10:00 12:00 SUP 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング&セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 11:00 SUPコーチング 6名 MO 13:00 15:00 SUP 6名 HAMA	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO ツアーメニュー 花見SUP 6名 MO 初めての花見SUPを開催 場所・参加費等、詳細は、HPにアップ致します。 定員がございます。お早めにご予約ください。	インフォメーション ※プログラムは、予約制となります。 ※WEB及び電話にて予約をお願いします。 ※プログラムに空きがある場合は、予約なしでもご参加頂けます。 ※アウトドアプログラムは、天候や海の状況により中止になる場合もございます。 ※変更等は、HP・アプリ等にご案内致します。尚、急な変更等はご案内が間に合わない場合がございます。