

Field workout H STUDIO 「スタジオ」 スケジュール

R1年 9月

月	火	水	木	金	土	日			
	16(敬老の日)	23(秋分の日)				1			
休館日	イベント情報 篠栗森林セラピーハイキング 楽しく一緒にハイキングに出かけませんか！ スケジュール 7:15 スタジオ集合→7:46 三苦駅発 9:00 ハイキングスタート→10:30 軽食タイム 12:00 ハイキング終了→13:00 スタジオ着予定 場所:篠栗 交通費:480円/片道 (各自負担) 遅めの朝食を取ります、軽食をご持参ください。 どなたでも参加OK! スタッフにお声を	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko 13:00 13:30 FBJ(トランポリン) 12名 kita 13:45 14:15 N-BOXING 12名 kita 14:30 15:00 adidas FTR 8名 kita 15:15 15:45 ストレッチ 12名 kita	新着情報 キッズダンススクール開講 インストラクター YURI 毎週火曜日/月4回 (税抜価格) 16:00 HIP HOP入門(3才~小学1年) 4,500円 17:00 HIP HOP初級(小学1年~3年) 4,500円 18:00 HIP HOP中級(小学4年~6年) 4,900円 お友達と一緒にダンスしませんか! 体験会実施中!お気軽にお問合せを お問い合わせは☎092-410-1696	イベント情報 ROXY FITNESS RUN SUP YOGA 2019/9/29(SUN) MIZBERING FUKUOKA CITY CUP 2019 インフレータブルSUPジャパンツアー第10戦 2019/9/28(SAT) 宮脇 紫穂 アシュタンガヨガフルプライマリー 2019/9/28(SAT) 宮脇 紫穂先生によるフルプライマリー 会員様、ドロップインでも受講可能!	フィールドワークアウトHスタジオ 福岡市東区三苦5丁目1-25 TEL : 092-410-1696 Mail : info@fieldworkout.com スタジオ営業時間 火~金 10:00~22:00 土 09:00~18:00 日祝 09:00~12:00 休館日 : 毎週月曜日・新月・満月 (月曜祝日の場合、火曜日休館日)	イベント情報 ダンボールコンポスト講座 13:00 14:30 ダンボールコンポスト講座 藤本 初めての人を対象にダンボールコンポストの基礎を分かりやすく教えます。【参加費:無料】 生ごみを堆肥に変え、その土で野菜を育てませんか 協力:NPO法人 循環生活研究所			
	2	3	4	5	6	7	8		
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko 13:00 13:40 ステップエアロ 12名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita 16:00 16:50 キッズHIPHOP入門 生徒募集 中 YURI 17:00 17:50 キッズHIPHOP初級 YURI 18:00 18:50 キッズHIPHOP中級 YURI 19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩 20:45 21:15 N-BOXING 12名 Kita	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:40 トレーニング 10名 staff 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 リラックスストレッチ 10名 staff 16:00 16:40 リズムトランポリン 10名 kita 18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami 20:45 21:30 エクストリームアスリート 5名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ピラティスベーシック 8名 shin 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 12名 Kita 16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff 18:30 19:00 エクストリームボディ 5名 Kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 21:00 21:30 FBJ(トランポリン) 12名 Kita	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 13:00 13:40 アロマセルフマッサージ 10名 Ikuko 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 12名 Kita 16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita 18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 20:45 21:45 ZUMBA 15名 安田	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide 10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki 11:45 12:45 スラックライン 15名 staff 13:00 14:00 ピラティスベーシック 8名 Shin 14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita 15:00 15:30 N-BOXING 12名 kita 15:45 16:15 adidas FTR 8名 Kita 16:30 17:00 ストレッチ 12名 kita	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko			
	9	10	11	12	13	14	15		
	休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko 13:00 13:40 ステップエアロ 12名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita 16:00 16:50 キッズHIPHOP入門 生徒募集 中 YURI 17:00 17:50 キッズHIPHOP初級 YURI 18:00 18:50 キッズHIPHOP中級 YURI 19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩 20:45 21:15 N-BOXING 12名 Kita	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:40 トレーニング 10名 staff 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 リラックスストレッチ 10名 staff 16:00 16:40 リズムトランポリン 10名 kita 18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami 20:45 21:30 エクストリームアスリート 5名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ピラティスベーシック 8名 shin 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 12名 Kita 16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff 18:30 19:00 エクストリームボディ 5名 Kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 21:00 21:30 FBJ(トランポリン) 12名 Kita	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 13:00 13:40 アロマセルフマッサージ 10名 Ikuko 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 12名 Kita 16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita 18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 20:45 21:45 ZUMBA 15名 安田	ムーンデイ(新月) スタジオプログラムは、お休みとなります。 アウトドアプログラムは、通常営業となります。	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko		
		16	17	18	19	20	21	22	
		営業日	休館日 16:00 16:50 キッズHIPHOP入門 生徒募集 中 YURI 17:00 17:50 キッズHIPHOP初級 YURI 18:00 18:50 キッズHIPHOP中級 YURI	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:40 トレーニング 10名 staff 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 リラックスストレッチ 10名 staff 16:00 16:40 リズムトランポリン 10名 kita 18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami 20:45 21:30 エクストリームアスリート 5名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ピラティスベーシック 8名 shin 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 12名 Kita 16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff 18:30 19:00 エクストリームボディ 5名 Kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 21:00 21:30 FBJ(トランポリン) 12名 Kita	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 13:00 13:40 アロマセルフマッサージ 10名 Ikuko 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 12名 Kita 16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita 18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 20:45 21:45 ZUMBA 15名 安田	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide 10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki 11:45 12:45 スラックライン 15名 staff 13:00 14:00 ピラティスベーシック 8名 Shin 14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita 15:00 15:30 N-BOXING 12名 kita 15:45 16:15 adidas FTR 8名 Kita 16:30 17:00 ストレッチ 12名 kita	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko	
			23	24	25	26	27	28	29
			営業日	休館日 16:00 16:50 キッズHIPHOP入門 生徒募集 中 YURI 17:00 17:50 キッズHIPHOP初級 YURI 18:00 18:50 キッズHIPHOP中級 YURI	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:40 トレーニング 10名 staff 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 リラックスストレッチ 10名 staff 16:00 16:40 リズムトランポリン 10名 kita 18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami 20:45 21:30 エクストリームアスリート 5名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ピラティスベーシック 8名 shin 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 12名 Kita 16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff 18:30 19:00 エクストリームボディ 5名 Kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 21:00 21:30 FBJ(トランポリン) 12名 Kita	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 13:00 13:40 アロマセルフマッサージ 10名 Ikuko 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 12名 Kita 16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita 18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 20:45 21:45 ZUMBA 15名 安田	アシュタンガヨガ フルプライマリー 宮脇 紫穂 7:00 8:30 9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide 10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki 11:45 12:45 スラックライン 15名 staff 13:00 14:00 ピラティスベーシック 8名 Shin 14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita 15:00 15:30 N-BOXING 12名 kita 15:45 16:15 adidas FTR 8名 Kita 16:30 17:00 ストレッチ 12名 kita	ムーンデイ(満月) スタジオプログラムは、お休みとなります。 アウトドアプログラムは、通常営業となります。 イベント ROXY FITNESS RUN SUP YOGA 2019/9/29(SUN) ランニング、スタンドアップパドル(SUP)、ヨガをして ビーチ遊びをみんなで楽しもう!というイベント。

Field workout H STUDIO 「アウトドア」 スケジュール

R1年 9月

月	火	水	木	金	土	日
	16(敬老の日)	23(秋分の日)				1
休館日	イベント情報 篠栗森林セラピーハイキング スケジュール 7:15 スタジオ集合→7:46 三苦駅発 9:00 ハイキングスタート→10:30 軽食タイム 12:00 ハイキング終了→13:00 スタジオ着予定 場所:篠栗 交通費:480円/片道 (各自負担) 遅めの朝食を取ります、軽食をご持参ください。 どなたでも参加OK! スタッフにお声を	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	イベント情報 ROXY FITNESS RUN SUP YOGA 2019/9/29(SUN) 公式サイト: RUN SUP YOGA2019 開催場所: ザ・ルイガンズ スパ&リゾート MIZBERING FUKUOKA CITY CUP 2019 インフレーターSUPジャパンツアー第10戦 2019/9/28(SAT) 開催場所: 那珂川(中央公園貴賓館前)	SUPWAVEご参加について 波がある平日、土日に開催!(不定期) 参加条件:マイボード持参 SUPRACEご参加について 日曜日開催! 参加条件:マイボード持参 WAVE・RACEのご参加をご希望の方は、グループLINEに登録が必要となります。	フィールド ワークアウト H スタジオ 福岡市東区三苦5丁目1-25 TEL: 092-410-1696 Mail: info@fieldworkout.com アウトドア営業時間 火~金 日の出から日没 土日祝 日の出から日没 休館日: 毎週月曜日 (月曜祝日の場合、火曜日休館)	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUP ツェノケリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA
	2	3	4	5	6	7
休館日	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUP ツェノケリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUP ツェノケリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA
	9	10	11	12	13	14
営業日	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUP ツェノケリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUP ツェノケリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA
	16	17	18	19	20	21
営業日	休館日	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUP ツェノケリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUP ツェノケリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA
	23	24	25	26	27	28
営業日	休館日	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA 16:00 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	大会情報 MIZBERING FUKUOKA CITY CUP 2019 インフレーターSUPジャパンツアー第10戦 開催場所: 那珂川(中央公園貴賓館前) スタジオ会員様及びスタッフ参加! お時間のある方は、ぜひ応援に...!	イベント情報 ROXY FITNESS RUN SUP YOGA 2019/9/29(SUN) 公式サイト: RUN SUP YOGA2019 開催場所: ザ・ルイガンズ スパ&リゾート 大会出場者募集中!

★ FWH RUN&JOGサークル

登録者募集中! ゆるーくのんびり楽しんで走りましょう。
 5K・10K・ハーフ・フルマラソン・リレーマラソンなどの大会にも参加予定。
 会員様以外でも参加、大丈夫です
 サークルはどなたでも参加費無料です

★ フレスコボール福岡

Field workout H STUDIOではフレスコボール福岡の運営を開始いたしました。
 普及活動も兼ねており、より多くの皆様にビーチスポーツの楽しさをして頂き
 お子様から大人までが笑顔で楽しめるビーチスポーツ・フレスコボールを行っています。
 ラケットとボールだけで行い『相手を思いやる』スポーツです
 毎週日曜日: 14時30分より三苦海岸か奈多海岸で開催しています
 会員様以外も参加大丈夫です、どなたでも参加費無料、貸し出しラケットあります。

★ SIJ公認(SUP検定)

日本SUP指導者協会公認パッジテストを開催!! SUPには検定があり技術のレベルごとにランクがあります。
 検定は、自分の技術がどれ位のレベルを知るために行われます。
 SUP検定では、4級から1級までのパッジテストがあります。公認検定員がジャッジし、規定の検定内容をクリアする事で、ご自分のレベルがわかる目安となります。
 検定に合格すれば自分の技術が評価された喜びがあり、たとえ合格できなくても自分の苦手な部分が見つかり、今後の課題も見つかります。
 <パッジテスト検定料など詳しくはスタッフまで>