

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
休館日	<p>インフォメーション</p> <p>※プログラムは、予約制となります。</p> <p>※WEB及び電話にて予約をお願いします。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※変更等は、HP・アプリ等にご案内致します。</p> <p>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。</p>	<p>フィールド ワークアウト H スタジオ</p> <p>福岡市東区三苫5丁目1-25</p> <p>TEL : 092-410-1696</p> <p>Mail : info@fieldworkout.com</p> <p>スタジオ営業時間</p> <p>火~金 10:00~22:00</p> <p>土 09:00~18:00</p> <p>日祝 09:00~12:00</p> <p>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)</p>	<p>プログラムのご案内</p> <p>13:00~16:00のプログラムについて。</p> <p>運動に自信のない方や運動を取り入れて行きたい方など、低い強度のプログラムで行ないます。</p> <p>体力に自信がない方も参加しやすいクラス</p>	<p>新メニュー</p> <p>ZUMBA(ズンバ)</p> <p>ZUMBAとは、初心者でも楽しめるダンス！ステップも誰でも出来るような「簡単」なものにするのがモットーです。</p> <p>ヒップホップやエアロピクスの様々なスタジオレッスンがありますが、それに比べると、ズンバのステップは単純で、動きやすいです。</p>	<p>8:30 9:30 ビーチクリーン 自由参加</p> <p>ハビネスマルシェ</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>11:45 12:45 スラックライン 8名 staff</p> <p>13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin</p> <p>14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita</p> <p>15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita</p> <p>16:00 16:30 adidas FTR 8名 Kita</p>	
3	4	5	6	7	8	9
休館日 (新月)	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko		
	11:30 12:30 ピンヤサフロア 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ベーシックピラティス 8名 shin	11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita	13:00 13:40 トレーニング 10名 staff		13:00 13:40 アロマセルフマッサージ 10名 Ikuko	10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki	10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:45 12:45 スラックライン 8名 staff	
	15:00 15:40 リズムトランポリン 10名 kita	15:00 15:40 リラックスストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 ステップエアロ 10名 Kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin	
	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita	14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita	
					15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita	
					16:00 16:30 adidas FTR 8名 kita	
	18:30 19:00 ストレッチ 12名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 Kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita		
	19:30 20:30 ピンヤサフロア 15名 彩	19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami	19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide		
	20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 Kita	20:45 21:30 N-BOXING 12名 kita	21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	20:45 21:45 スラックライン 8名 staff		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko		
	11:30 12:30 ピンヤサフロア 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ベーシックピラティス 8名 shin	11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita	13:00 13:40 トレーニング 10名 staff		13:00 13:40 アロマセルフマッサージ 10名 Ikuko	10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki	10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:45 12:45 スラックライン 8名 staff	
	15:00 15:40 リズムトランポリン 10名 kita	15:00 15:40 リラックスストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 ステップエアロ 10名 Kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin	
	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita	14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita	
					15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita	
					16:00 16:30 adidas FTR 8名 kita	
	18:30 19:00 ストレッチ 12名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 Kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita		
	19:30 20:30 ピンヤサフロア 15名 彩	19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami	19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide		
	20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 Kita	20:45 21:30 N-BOXING 12名 kita	21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	20:45 21:45 ZUMBA 8名 staff		
17	18	19	20	21	22	23
休館日 (満月)	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko		
	11:30 12:30 ピンヤサフロア 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ベーシックピラティス 8名 shin	11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita	13:00 13:40 トレーニング 10名 staff		13:00 13:40 アロマセルフマッサージ 10名 Ikuko	10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki	10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:45 12:45 スラックライン 8名 staff	
	15:00 15:40 リズムトランポリン 10名 kita	15:00 15:40 リラックスストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 ステップエアロ 10名 Kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin	
	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita	14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita	
					15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita	
					16:00 16:30 adidas FTR 8名 kita	
	18:30 19:00 ストレッチ 12名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 Kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita		
	19:30 20:30 ピンヤサフロア 15名 彩	19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami	19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide		
	20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 Kita	20:45 21:30 N-BOXING 12名 kita	21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	20:45 21:45 ZUMBA 8名 staff		
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko		
	11:30 12:30 ピンヤサフロア 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ベーシックピラティス 8名 shin	11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita	13:00 13:40 トレーニング 10名 staff		13:00 13:40 アロマセルフマッサージ 10名 Ikuko	10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki	10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:45 12:45 スラックライン 8名 staff	
	15:00 15:40 リズムトランポリン 10名 kita	15:00 15:40 リラックスストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 ステップエアロ 10名 Kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin	
	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita	14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita	
					15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita	
					16:00 16:30 adidas FTR 8名 kita	
	18:30 19:00 ストレッチ 12名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 Kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita		
	19:30 20:30 ピンヤサフロア 15名 彩	19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami	19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide		
	20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 Kita	20:45 21:30 N-BOXING 12名 kita	21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	20:45 21:45 ZUMBA 8名 staff		

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
休館日	<p>インフォメーション</p> <p>※プログラムは、予約制となります。</p> <p>※WEB及び電話にて予約をお願いします。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※変更等はHPにご案内致します。急な変更はご案内が間に合わない場合がございます</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>アウトドア営業時間</p> <p>火~金 日の出から日没</p> <p>土日祝 日の出から日没</p> <p>休館日 : 毎週月曜日 (月曜祝日の場合、火曜日休館)</p>	<p>オプションメニュー</p> <p>ビーチクリーン 自由参加</p> <p>エンドレスサーフ 6名</p> <p>パラグライダー 1名~</p> <p>ボートダイビング 2名~</p> <p>お申し込みはスタッフまで</p> <p>随時 受付中</p>		<p>7:00 9:00 SUPテクニク (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテクニク (RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA</p> <p>クルージング</p>	<p>8:30 9:30 ビーチクリーン 自由参加</p> <p>ハビネスマルシェ</p>
3	4	5	6	7	8	9
休館日	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p>	<p>10:00 12:00 SUPテクニカル (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p>	<p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>17:00 18:30 サンセットSUP (会員様限定) 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>7:00 9:00 SUPテクニク (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテクニク (RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA</p> <p>クルージング</p>	<p>10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>14:30 フレスコボール体験会 HAMA&芝</p> <p>17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA</p> <p>クルージング</p>
10	11	12	13	14	15	16
休館日	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p>	<p>10:00 12:00 SUPテクニカル (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p>	<p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>17:00 18:30 サンセットSUP (会員様限定) 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>7:00 9:00 SUPテクニク (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテクニク (RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA</p> <p>クルージング</p>	<p>10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>14:30 フレスコボール体験会 HAMA&芝</p> <p>17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA</p> <p>クルージング</p>
17	18	19	20	21	22	23
休館日	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p>	<p>10:00 12:00 SUPテクニカル (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p>	<p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>17:00 18:30 サンセットSUP (会員様限定) 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>7:00 9:00 SUPテクニク (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテクニク (RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA</p> <p>クルージング</p>	<p>10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>14:30 フレスコボール体験会 HAMA&芝</p> <p>17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA</p> <p>クルージング</p>
24	25	26	27	28	29	30
休館日	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p>	<p>10:00 12:00 SUPテクニカル (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p>	<p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>17:00 18:30 サンセットSUP (会員様限定) 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>7:00 9:00 SUPテクニク (WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテクニク (RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA</p> <p>クルージング</p>	<p>鹿児島・江口浜SUPサーフィンコンテスト</p> <p>2019全日本予選大会</p> <p>スタジオよりアウトドアスタッフ2名参加いたします</p> <p>大変申し訳ございません</p> <p>アウトドアプログラムは中止とさせていただきます</p>

☆ 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。

