

H31年 5月

Field workout H STUDIO 「スタジオ」 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日				
		1	2	3	4	5				
休館日	<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> 初めての方でも参加しやすいクラス </p> <p>体力に自信がない方も参加しやすいクラス</p>	<p><b>ヨガ&amp;フィットネス無料体験</b></p> <p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie</p> <p>13:00 13:40 ステップエアロ 10名 staff</p> <p>14:00 14:40 ストレッチ 12名 staff</p> <p>15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita</p> <p>16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 kita</p>		<p><b>ヨガ&amp;フィットネス無料体験</b></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 13:40 FBJ(トランポリン) 12名 kita</p> <p>14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:15 15:55 ストレッチ 12名 staff</p> <p>16:10 16:50 ボクササイズ 12名 Kita</p>		<p><b>ヨガ&amp;フィットネス無料体験</b></p> <p>10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki</p> <p>11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 ストレッチ 12名 Ikuko</p> <p>14:00 15:00 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:15 15:55 ステップエアロ 12名 Kita</p> <p>16:10 16:40 adidas FTR 8名 kita</p>		<p><b>ヨガ&amp;フィットネス無料体験</b></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>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 HIIT(サーキット) 8名 Kita</p>		<p>8:30 9:30 ビーチクリーン 自由参加</p>
		6	7	8	9	10	11	12		
		休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki				
			11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 ビンヤサフロア 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 ストレッチ&トレーニング 10名 staff	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 ビンヤサフロア 15名 Ikuko		14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko						
15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ストレッチ 10名 staff		15:00 15:40 トランポリン 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 トレーニング 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) 8名 kita					
18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita		18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin	15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita					
19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩	19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩		19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂	19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide	16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 Kita					
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							
13	14	15	16	17	18	19				
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki						
	11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide					
	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 ストレッチ&トレーニング 10名 staff	10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki					
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin					
	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 8名 kita					
	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 トレーニング 10名 staff	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita	15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita					
	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin	16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 Kita					
	19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩	19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩	19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂	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							
20	21	22	23	24	25	26				
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki						
	11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 ビンヤサフロア 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 ストレッチ&トレーニング 10名 staff	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 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin					
	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 8名 kita					
	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 トレーニング 10名 Kita	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita	15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita					
	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin	16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 Kita					
	19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩	19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩	19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂	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							
27	28	29	30	31						
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki	<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>					
	11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	<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>					
	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 ストレッチ&トレーニング 10名 staff	<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>					
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko	<p>火~金 10:00~22:00</p> <p>土 09:00~18:00</p> <p>日祝 09:00~12:00</p>					
	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	<p>休館日 : 毎週月曜日・新月・満月</p> <p>(月曜祝日の場合、火曜日休館日)</p>					
	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 トレーニング 10名 Kita	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita						
	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin						
	19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩	19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩	19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂	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							

月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	
休館日	オプションメニュー ビーチクリーン 自由参加 エンドレスサーフ 6名 パラグライダー 1名~ ボートダイビング 2名~ お申し込みはスタッフまで 随時 受付中	SUP無料体験会IN奈多海岸 7:30 8:30 SUPテクニック&レー 4名 HAMA 9:30 11:00 SUPスクール 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPスクール 6名 HAMA 14:30 16:00 SUPスクール 6名 HAMA 17:00 18:30 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	SUP無料体験会IN奈多海岸 7:30 8:30 SUPテクニック&レー 4名 HAMA 9:30 11:00 SUPスクール 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPスクール 6名 HAMA 14:30 16:00 SUPスクール 6名 HAMA 17:00 18:30 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	SUP無料体験会IN奈多海岸 7:30 8:30 SUPテクニック&レー 4名 HAMA 9:30 11:00 SUPスクール 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPスクール 6名 HAMA 14:30 16:00 SUPスクール 6名 HAMA 17:00 18:30 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	SUP無料体験会IN奈多海岸 7:30 8:30 SUPテクニック&レー 4名 HAMA 9:30 11:00 SUPスクール 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPスクール 6名 HAMA 14:30 16:00 SUPスクール 6名 HAMA 17:00 18:30 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	SUP無料体験会IN奈多海岸 7:30 8:30 SUPテクニック&レー 4名 HAMA 9:30 11:00 SUPスクール 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPスクール 6名 HAMA 14:30 16:00 SUPスクール 6名 HAMA 17:00 18:30 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	8:30 9:30 ビーチクリーン 自由参加
	6	7	8	9	10	11	12
	休館日	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ	10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 13:00 15:00 SUPベーシック 6名 HAMA	13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ 17:00 18:30 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA 19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA 19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA	glassy music 2019 家族みんなで行こう! 野外音楽イベント 会場:舞鶴公園 入場料:無料 体験費:別途掛かります 飲食・物販も出展 パフォーマンスライブ サーフ&スケートムービーの上映 その他ワークショップ(フレスコボール・SUP体験等)	glassy music 2019 家族みんなで行こう! 野外音楽イベント 会場:舞鶴公園 入場料:無料 体験費:別途掛かります 飲食・物販も出展 パフォーマンスライブ サーフ&スケートムービーの上映 その他ワークショップ(フレスコボール・SUP体験等)
	13	14	15	16	17	18	19
	休館日	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ	10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 13:00 15:00 SUPベーシック 6名 HAMA	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ 17:00 18:30 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA 19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA 19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA	SUPレース大会 第40回SEAGULL CUP 開催場所:福津海岸 SUPレース以外にも仮装SUP 午後からビーチヨガ&SUPヨガなど開催されます 見所盛りだくさんですので。 ご家族やお友達を誘って福間海岸に行かれてみてください、	パドルクリニックIN奈多海岸 10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA 14:30 フレスコボール体験会 HAMA&芝 17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA クルージング
20	21	22	23	24	25	26	
休館日	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ	10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 13:00 15:00 SUPベーシック 6名 HAMA	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ 17:00 18:30 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA 19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA 19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA	7:00 9:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 10:00 12:00 SUPテクニック(RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 親子SUP体験 4名 HAMA 17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA クルージング	10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA 14:30 フレスコボール体験会 HAMA&芝 17:00 18:30 SUPサンセット 6名 HAMA クルージング	
27	28	29	30	31	インフォメーション		
休館日	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ	10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 13:00 15:00 SUPベーシック 6名 HAMA	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ 17:00 18:30 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA 19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA	10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA 13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA 19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA	※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HPI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		
						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)	

☆ 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。