

## Field workout H STUDIO 「スタジオ」 スケジュール

R2年 3月

月	火	水	木	金	土	日	
30	31			3月20日 春分の日		1	
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko		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がございます。 ※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に合わない場合がございます。	霊峰 宝満山登山 標高829メートルの宝満山には龍門神社の上宮でお参り。 山頂の眺めは抜群で、西から背振山地の山々博多湾、玄海灘、三都連山を遠望することができ、山頂のは大きな岩がいくつもあり、腰を掛けて休憩することが出来ます。 ★往復:約5時間コース 山頂で軽食&コーヒータイム&記念撮影等 服装:滑りにくいシューズ・ザック・水分・タオル・屋食・汚れても大丈夫な動きやすいウェア ★集合時間:龍門神社駐車場に9時	フィールド ワークアウト H スタジオ 福岡市東区三苫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 土日祝 09:00~18:00 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)	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子	
	11:15 12:15 ピンヤサフロー 15名 Ikuko					10:30 11:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	
	12:30 13:15 ステップエアロ45 15名 kita						
	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko						
	14:30 15:00 ポクササイズ 10名 kita						
15:15 15:45 ストレッチ 12名 kita							
19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Momoko							
20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita							
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	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	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	
	11:15 12:15 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:15 12:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15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 15名 Ikuko	
	12:30 13:15 ステップエアロ45 15名 kita	12:45 13:15 リラックスストレッチ 12名 staff	12:30 13:15 ステップエアロ45 15名 kita	12:45 13:15 ポクササイズ 10名 kita	12:00 12:45 スラックライン 10名 kita		
	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:15 13:45 HIIT 8名 kita		
	14:30 15:00 ポクササイズ 10名 kita	14:30 15:00 トレーニング 10名 staff	14:30 15:00 トランポリン 12名 Kita	14:30 15:00 ステップエアロ 12名 Kita	14:00 14:30 N-BOXING 12名 kita		
15:15 15:45 ストレッチ 12名 kita	15:15 15:45 ステップエアロ 12名 kita	15:15 15:45 トレーニング 10名 Kita	15:15 15:45 ストレッチ 10名 Kita	14:45 15:15 FBJ(トランポリン) 12名 Kita			
		18:30 19:00 HIIT 8名 kita	18:30 19:00 エクストリームボディ 5名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	15:30 16:00 ストレッチ 12名 kita		
19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Momoko	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 エクストリームアスリート 5名 kita	21:00 21:30 N-BOXING 12名 kita					
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	ムーンデイ(満月) 休館日 ◀アウトドアプログラムは、通常営業となります。▶		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	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
		11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:15 12:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15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 15名 Ikuko	
		12:45 13:15 リラックスストレッチ 12名 staff	12:30 13:15 ステップエアロ45 15名 kita	12:45 13:15 ポクササイズ 10名 kita	12:00 12:45 スラックライン 10名 kita		
		13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:15 13:45 HIIT 8名 kita		
		14:30 15:00 トレーニング 10名 staff	14:30 15:00 トランポリン 12名 Kita	14:30 15:00 ステップエアロ 12名 Kita	14:00 14:30 N-BOXING 12名 kita		
	15:15 15:45 ステップエアロ 12名 kita	15:15 15:45 トレーニング 10名 Kita	15:15 15:45 ストレッチ 12名 Kita	14:45 15:15 FBJ(トランポリン) 12名 Kita			
		18:30 19:00 HIIT 8名 kita	18:30 19:00 エクストリームボディ 5名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	15:30 16:00 ストレッチ 12名 kita		
		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 21:30 エクストリームアスリート 5名 kita	21:00 21:30 N-BOXING 12名 kita				
16	17	18	19	20 春分の日	21	22	
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	霊峰 宝満山登山 標高829メートルの宝満山には龍門神社の上宮でお参り。 山頂の眺めは抜群で、西から背振山地の山々博多湾、玄海灘、三都連山を遠望することができ、山頂のは大きな岩がいくつもあり、腰を掛けて休憩することが出来ます。 ★往復:約5時間コース 山頂で軽食&コーヒータイム&記念撮影等 服装:滑りにくいシューズ・ザック・水分・タオル・屋食・汚れても大丈夫な動きやすいウェア ★集合時間:龍門神社駐車場に9時	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	
	11:15 12:15 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:15 12:15 ハタヨガ 15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 15名 Ikuko	
	12:30 13:15 ステップエアロ45 15名 kita	12:45 13:15 リラックスストレッチ 12名 staff	12:30 13:15 ステップエアロ45 15名 kita		12:45 13:15 ポクササイズ 10名 kita	12:00 12:45 スラックライン 10名 kita	
	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko		13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:15 13:45 HIIT 8名 kita	
	14:30 15:00 ポクササイズ 10名 kita	14:30 15:00 トレーニング 10名 staff	14:30 15:00 トランポリン 12名 Kita		14:30 15:00 ステップエアロ 12名 Kita	14:00 14:30 N-BOXING 12名 kita	
15:15 15:45 ストレッチ 12名 kita	15:15 15:45 ステップエアロ 12名 kita	15:15 15:45 トレーニング 10名 Kita	15:15 15:45 ストレッチ 10名 Kita	14:45 15:15 FBJ(トランポリン) 12名 Kita			
		18:30 19:00 HIIT 8名 kita	18:30 19:00 エクストリームボディ 5名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	15:30 16:00 ストレッチ 12名 kita		
19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Momoko	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 エクストリームアスリート 5名 kita	21:00 21:30 N-BOXING 12名 kita					
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	ムーンデイ(新月) 休館日 ◀アウトドアプログラムは、通常営業となります。▶		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	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
		11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:15 12:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15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 15名 Ikuko	
		12:45 13:15 リラックスストレッチ 12名 staff	12:30 13:15 ステップエアロ45 15名 kita	12:45 13:15 ポクササイズ 10名 kita	12:00 12:45 スラックライン 10名 kita		
		13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko	13:15 13:45 HIIT 8名 kita		
		14:30 15:00 トレーニング 10名 staff	14:30 15:00 トランポリン 12名 Kita	14:30 15:00 ステップエアロ 12名 Kita	14:00 14:30 N-BOXING 12名 kita		
	15:15 15:45 ステップエアロ 12名 kita	15:15 15:45 トレーニング 10名 Kita	15:15 15:45 ストレッチ 12名 Kita	14:45 15:15 FBJ(トランポリン) 12名 Kita			
		18:30 19:00 HIIT 8名 kita	18:30 19:00 エクストリームボディ 5名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	15:30 16:00 ストレッチ 12名 kita		
		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 21:30 エクストリームアスリート 5名 kita	21:00 21:30 N-BOXING 12名 kita				

Field workout H STUDIO「アウトドア」スケジュール

R2年 3月

月	火	水	木	金	土	日	
30	31 小潮		20 春分の日 若潮			1 小潮	
休館日	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ	プログラム情報		霊峰 宝満山登山		フィールドワークアウトHスタジオ	
		SUPサーフィンのご参加について 波がある土曜日に開催！（不定期） 参加条件：マイボード持参		標高829メートルの宝満山には竜門神社の上宮でお参り。 山頂の眺めは抜群で、西から背懸山地の山々博多湾、玄海灘、三郡連山を遠望することができ、山頂のは大きな岩がいくつもあり、腰を掛けて休憩することが出来ます。 ★往復：約5時間コース 山頂で軽食&コーヒータイム&記念撮影等 服装：滑りにくいシューズ・ザック・水分・タオル・昼食・汚れても大丈夫な動きやすいウェア ★集合時間：竜門神社駐車場に9時		福岡市東区三吉5丁目1-25 TEL：092-410-1696 Mail：info@fieldworkout.com	
		SUPサーフィン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。				アウトドア営業時間	
		SUPフィッシングのご参加について ※SUPが初めての方は、SUPツーリングクラスを必ず1度、受講する必要があります。				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)	
2	3 小潮	4 長潮	5 若潮	6 中潮	7 中潮	8 中潮	
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	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA	7:00 8:30 SUPサーフィン -名 HAMA	9:00 10:30 SUPツーリング 6名 HAMA	
		13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA	9:00 10:30 SUPツーリング 6名 HAMA	11:30 13:00 SUPツーリング 6名 HAMA	11:30 13:00 SUPツーリング 6名 HAMA
					11:30 13:00 SUPツーリング 6名 HAMA	14:00 15:30 SUPツーリング 6名 HAMA	14:30 16:30 フレスコボール -名 HAMA
9	10 大潮	11 大潮	12 大潮	13 中潮	14 中潮	15 中潮	
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	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA	7:00 8:30 SUPサーフィン -名 HAMA	9:00 10:30 SUPツーリング 6名 HAMA	
		13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA	9:00 10:30 SUPツーリング 6名 HAMA	11:30 13:00 SUPツーリング 6名 HAMA	11:30 13:00 SUPツーリング 6名 HAMA
					11:30 13:00 SUPツーリング 6名 HAMA	14:00 15:30 SUPツーリング 6名 HAMA	14:30 16:30 フレスコボール -名 HAMA
16	17 小潮	18 小潮	19 長潮	20 春分の日 若潮	21 中潮	22 中潮	
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	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA	プログラム情報		7:00 8:30 SUPサーフィン -名 HAMA	
		13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ	標高829メートルの宝満山には竜門神社の上宮でお参り。 山頂の眺めは抜群で、西から背懸山地の山々博多湾、玄海灘、三郡連山を遠望することができ、山頂のは大きな岩がいくつもあり、腰を掛けて休憩することが出来ます。 ★往復：約5時間コース 山頂で軽食&コーヒータイム&記念撮影等 服装：滑りにくいシューズ・ザック・水分・タオル・昼食・汚れても大丈夫な動きやすいウェア ★集合時間：竜門神社駐車場に9時		9:00 10:30 SUPツーリング 6名 HAMA	
						11:30 13:00 SUPツーリング 6名 HAMA	
						14:00 15:30 SUPツーリング 6名 HAMA	
23	24 大潮	25 大潮	26 大潮	27 大潮	28 中潮	29 中潮	
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	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA	9:00 11:00 SUPツーリング 6名 HAMA	7:00 8:30 SUPサーフィン -名 HAMA	フレスコボール大会参加	
		13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 HAMA	9:00 10:30 SUPツーリング 6名 HAMA	アウトドアインストラクターHAMA& 会員様が関東で開催される フレスコボール公式大会第一日目参戦の為	
					11:30 13:00 SUPツーリング 6名 HAMA	大変申し訳ございません	
					14:00 15:30 SUPツーリング 6名 HAMA	SUPスクールは中止とさせていただきます。	

★ 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知って頂き  
お子様から大人まで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。

★ SJJ公認(SUP検定)

日本SUP指導者協会公認バジジテストを開催！！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級までのバジ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。  
《バジジテスト検定料など詳しくはスタッフまで》