

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | 土  | 日  |
|-----|--|---|---|---|--|--|
|     |  |   |   | 1   | 2  | 3  |
| 休館日 | <p>ワークショップ！！ ⇒⇒⇒</p> <p>2月11日月曜日 ヤマナボディローリング</p> <p>☆ボールを使った究極のセルフケア</p> <p>・生涯を通じてのセルフケアの実現</p> <p>・体内のスペース回復とアライメント矯正</p> <p>・ストレッチ、コアエクササイズ、</p> <p>・正しい呼吸&gt;&gt;etc</p>   | <p>11日月曜日(祝)</p> <p>10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko</p> <p>12:00 12:45 N-BOXING 12名 kita</p> <p>13:00 14:00 ヤマナボディローリング 15名 青木</p> <p>14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 12名 kita</p> <p>15:00 15:30 HIIT(サーキット) 8名 Kita</p>  | <p>新メニュー はるかぜマラソン</p> <p>ランニング練習会</p> <p>海の中道はるかぜマラソンに H studioから一緒に参加して頂ける方を募集しています。</p> <p>一緒に参加される方は、土曜日の練習会(無料にて)に参加して頂けます。</p> <p>詳細は、お問い合わせください。</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 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 骨盤+トレーニング 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita</p> <p>18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin</p> <p>19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>20:45 21:45 スラックライン 8名 staff</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) 8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>16:45 17:45 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA</p> | <p>8:30 9:30 ビーチクリーン 自由参加</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 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko</p>  |
|     | 4  | 5   | 6   | 7   | 8  | 9  |
| 休館日 | <p>休館日(新月)</p> <p>《アウトドアプログラム有り》</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 姿勢+トレーニング 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 トランポリン 10名 kita</p> <p>18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩</p> <p>20:45 21:30 N-BOXING 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>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita</p> <p>18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita</p> <p>19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA</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 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 骨盤+トレーニング 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita</p> <p>18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin</p> <p>19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>20:45 21:45 スラックライン 8名 staff</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) 8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>16:45 17:45 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA</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 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko</p>  |
| 11  | 12   | 13  | 14  | 15  | 16   | 17   |
| 営業日 | <p>休館日</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 姿勢+トレーニング 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 トランポリン 10名 kita</p> <p>18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩</p> <p>20:45 21:30 N-BOXING 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>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita</p> <p>18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita</p> <p>19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA</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 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 骨盤+トレーニング 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita</p> <p>18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin</p> <p>19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>20:45 21:45 スラックライン 8名 staff</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) 8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>16:45 17:45 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA</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 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko</p>  |
| 18  | 19   | 20  | 21  | 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 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita</p> <p>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 腰痛予防 10名 staff</p> <p>18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩</p> <p>20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita</p> | <p>休館日(満月)</p> <p>《アウトドアプログラム有り》</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 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita</p> <p>18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita</p> <p>19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA</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 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 骨盤+トレーニング 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita</p> <p>18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin</p> <p>19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide</p> <p>20:45 21:45 スラックライン 8名 staff</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) 8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>16:45 17:45 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA</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 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko</p>  |
| 25  | 26   | 27  | 28  |   |  |  |
| 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 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita</p> <p>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 腰痛予防 10名 staff</p> <p>18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩</p> <p>20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita</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 姿勢+トレーニング 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 トランポリン 10名 kita</p> <p>18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩</p> <p>20:45 21:30 N-BOXING 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>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita</p> <p>18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita</p> <p>19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂</p> <p>21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA</p> | <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>福岡市東区三苦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>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> |

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土   | 日  |  |
|-----|---|--|--|--|---|--|--|
|     |   |  |  | 1  | 2   | 3  |  |
| 休館日 | オプションメニュー<br>ビーチクリーン 自由参加<br>エンドレスサーフ 6名<br>パラグライダー 1名<br>ボートダイビング 2名<br>お申し込みはスタッフまで<br><br>随時 受付中 | オプションメニュー<br>スノーボード平日スクール<br>天山スキー場<br><br>詳しくは、スタッフまで                                     | 11日(月曜) 建国記念日  | 10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA<br>14:00 15:30 SUPベーシック 6名 HAMA  | 10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA<br>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テクニック(WAVE) 4名 HAMA<br>10:00 12:00 SUPテクニック(RACE) 6名 HAMA<br>13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA<br>16:45 17:45 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA                    | 8:30 9:30 ビーチクリーン 自由参加<br>10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA<br>12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA<br>14:00 15:00 フレスコボール 6名 HAMA |
|     | 4   | 5  | 6  | 7  | 8   | 9  | 10   |
|     | 休館日   | 10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ<br>19:45 20:45 ナイトノルディック60 6名 MO | 10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA<br>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<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ<br>15:30 17:00 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA<br>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<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA<br>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テクニック(WAVE) 4名 HAMA<br>10:00 12:00 SUPテクニック(RACE) 6名 HAMA<br>13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA<br>16:45 17:45 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA                    | 10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA<br>12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA<br>14:00 15:00 フレスコボール 6名 HAMA                           |
|     | 11  | 12   | 13   | 14   | 15  | 16   | 17   |
| 営業日 | 休館日   | 10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA<br>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<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ<br>15:30 17:00 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA<br>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<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA<br>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テクニック(WAVE) 4名 HAMA<br>10:00 12:00 SUPテクニック(RACE) 6名 HAMA<br>13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA<br>16:45 17:45 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA                                   | 10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA<br>12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA<br>14:00 15:00 フレスコボール 6名 HAMA   |  |
| 18  | 19  | 20   | 21   | 22   | 23  | 24   |  |
| 休館日 | 10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ<br>19:45 20:45 ナイトノルディック60 6名 MO          | 10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA<br>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<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ<br>15:30 17:00 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA<br>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<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA<br>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テクニック(WAVE) 4名 HAMA<br>10:00 12:00 SUPテクニック(RACE) 6名 HAMA<br>13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA<br>16:45 17:45 はるかぜマラソン練習会 - - HAMA                                   | ちっこ恋ぼたるリレーマラソン<br>いざ筑後へ！！<br>リレーマラソン<br>お1人参加費3,500円<br>参加賞:イチゴの王様(あまおう)<br>温泉半額券  |  |
| 25  | 26  | 27   | 28   |  |   |  |  |
| 休館日 | 10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ<br>19:45 20:45 ナイトノルディック60 6名 MO          | 10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA<br>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<br>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ<br>15:30 17:00 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA<br>19:45 20:30 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA | 新メニュー はるかぜマラソンランニング練習会<br>海の中道はるかぜマラソンにH studioから一緒に参加して頂ける方を募集しています。<br>一緒に参加される方は、土曜日の練習会(無料にて)に参加して頂けます。<br>詳細は、お問い合わせください。               | インフォメーション<br>※プログラムは、予約制となります。<br>※WEB及び電話にて予約をお願いします。<br>※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。<br>※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。<br>※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<br>福岡市東区三苦5丁目1-25<br>TEL: 092-410-1696<br>Mail: info@fieldworkout.com<br>アウトドア営業時間<br>火~金 日の出から日没<br>土日祝 日の出から日没<br>休館日: 毎週月曜日(月曜祝日の場合、火曜日休館) |  |

☆ SUPベーシック

全てのスタートはここから！基本的な板の特長や、パドルの使い方、沖に出る際の漕ぎ方出方、いざ立つ時の一連の動作を覚えて頂くプログラム

☆ SUPクルージング

ベーシッククラスを数回受講で基本的な事を学んで頂いた方を対象としたクラス。いつもより遠くまで景色を見ながら移動するプログラム

☆ サンセットSUP

ベーシッククラスを受講した方で、しっかりと漕げる方！夕日を海の上で見たりとのんびりとした時間を過ごすプログラム

☆ SUPテクニック(RACE)

1.5キロ・3キロ・6キロのレースに参加目的としたクラス。パドルで片方だけ漕いで真っ直ぐ進んだり、レースを想定したブイターンの練習。三苦~奈多を往復する漕ぎトレありのプログラム

☆ SUPテクニック(WAVE)

本気で波乗りをしたい方を対象。パドルの入水角度、波の乗り越え方など、いつかは1人で海に入れるようになる為のプログラム

☆ 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。