

月	水	木	金	土	日						
31				1	2						
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>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。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>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 HIIT 8名 kita</p> <p>15:00 15:45 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>16:00 17:00 スラックライン 8名 staff</p>	<p>宮脇 紫穂 ワークショップ</p> <p>9:00 10:30 マイソールクラス入門</p> <p>☆自主練習を深めるマイソールクラス</p> <p>11:00 13:00 アジャストメント#1</p> <p>☆補正する調整するとの意味があります。</p>						
	3	4	5	6	7	8					
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 ピンヤサフロア 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 トランポリン 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 21:30 adidas ボクシング 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>13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 姿勢改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ピンヤサフロア 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 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 トレーニング 10名 kita</p> <p>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ステップエアロ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 骨盤調整 10名 staff</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>休館日(新月)</p> <p>《アウトドアプログラム有り》</p>	<p>立花山~三日月山ハイキング</p> <p>9:00 15:00 全会員様対象 Kita&HAMA</p> <p>集合場所 現地集合・現地解散</p> <p>詳細はHPをご覧ください。</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> <p>19:00 ~ 忘年会</p> <p>会場:三苦ジャック</p> <p>コース:飲み放題プラン</p> <p>お一人様:3500円(税込み)</p>	<p>8:30 10:00 ビーチクリーン 自由参加</p>					
	10	11	12		13	14	15				
	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 ピンヤサフロア 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 トランポリン 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 21:30 adidas ボクシング 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 肩こり改善 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 姿勢改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ピンヤサフロア 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 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 トレーニング 10名 kita</p> <p>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ステップエアロ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 骨盤調整 10名 staff</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 Miki</p> <p>11:30 12:30 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 腰痛予防 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 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 HIIT 8名 kita</p> <p>15:00 15:45 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>16:00 17:00 スラックライン 8名 staff</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> <p>マラニック</p> <p>9:00 全会員様対象 HAMA</p> <p>ゆっくりとおしゃべりしながら景色を見ながら香椎浜北公園の往復</p> <p>ランリュックにパンやお弁当を入れて公園でランチ!!</p> <p>詳細はHPをご覧ください。</p>			
		17	18		19	20	21	22			
		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 ピンヤサフロア 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 トランポリン 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 21:30 adidas ボクシング 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 肩こり改善 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 姿勢改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ピンヤサフロア 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 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 トレーニング 10名 kita</p> <p>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ステップエアロ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 骨盤調整 10名 staff</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 Miki</p> <p>11:30 12:30 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 腰痛予防 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 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 HIIT 8名 kita</p> <p>15:00 15:45 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>16:00 17:00 スラックライン 8名 staff</p>	<p>休館日(満月)</p> <p>《アウトドアプログラム有り》</p>		
			24		25	26	27	28		29	
			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 ピンヤサフロア 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 トランポリン 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 21:30 adidas ボクシング 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 肩こり改善 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 姿勢改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita</p> <p>18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita</p> <p>19:30 20:30 ピンヤサフロア 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 Ikuko</p> <p>11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 トレーニング 10名 kita</p> <p>14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 ステップエアロ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 骨盤調整 10名 staff</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 Miki</p> <p>11:30 12:30 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>13:00 13:40 腰痛予防 10名 staff</p> <p>14:00 14:45 ピンヤサフロア 15名 Ikuko</p> <p>15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff</p> <p>16:00 16:40 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 HIIT 8名 kita</p> <p>15:00 15:45 adidasボクシング 12名 kita</p> <p>16:00 17:00 スラックライン 8名 staff</p>	<p>☆年末年始のご案内☆</p> <p>本年は誠にありがとうございました</p> <p>スタッフ一同大変感謝いたします</p> <p>来年も宜しくお願い致します。</p> <p>12月30日~1月3日まで休館日</p> <p>1月4日より通常営業いたします。</p>
					31	30	29	28		27	

月							土			日					
31							1			2					
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 ~ SUPWAVEパーソナル 受付中 随時 受付中 お問い合わせ下さい			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)			7:00 9:00 SUPテクニック (WAVE) 4名 MO 10:00 12:00 SUPテクニック (RACE) 6名 MO 13:00 14:30 SUPクルージング 6名 MO 2019starboardSUPモデル 試乗会IN西区 レディサーフ			2019starboardSUPモデル 試乗会IN釣川 開催時間9時~15時		
	3	4	5	6	7	8	9								
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 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) 6名 MO 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 15:30 17:00 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 15:30 17:00 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	立花山~三日月山ハイキング 9:00 15:00 全会員様対象 Kita&HAMA 集合場所 現地集合・現地解散 詳細はHPをご覧ください。 19:00 ~ 忘年会 会場: 三苦ジャック コース: 飲み放題プラン お一人様: 3500円(税込み)	8:30 10:00 ビーチクリーン 自由参加 12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA 14:00 15:00 フレスコボール 6名 HAMA 15:30 17:00 サンセットナイトSUP 6名 HAMA								
	10	11	12	13	14	15	16								
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 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) 6名 MO 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 15:30 17:00 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 15:30 17:00 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テクニック (WAVE) 4名 10:00 12:00 SUPテクニック (RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA 15:30 17:00 サンセットナイトSUP 6名 HAMA	マラニック 9:00 全会員様対象 HAMA ゆっくりとおしゃべりしながら景色を見ながら香椎浜北公園の往復 ランリュックにパンやお弁当を入れて公園でランチ!! 詳細はHPをご覧ください。								
	17	18	19	20	21	22	23								
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 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) 6名 MO 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 15:30 17:00 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 15:30 17:00 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テクニック (WAVE) 4名 10:00 12:00 SUPテクニック (RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA 16:00 17:00 スローRUN60 8分ペース/キロ 15名 HAMA	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 14:00 15:00 フレスコボール 6名 HAMA 15:30 17:00 サンセットナイトSUP 6名 HAMA								
	24	25	26	27	28	29	30								
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 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) 6名 MO 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 15:30 17:00 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 15:30 17:00 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テクニック (WAVE) 4名 10:00 12:00 SUPテクニック (RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA 16:00 17:00 スローRUN60 8分ペース/キロ 15名 HAMA	☆年末年始のご案内☆ 本年は誠にありがとうございました スタッフ一同大変感謝いたします 来年も宜しく願い致します。 12月30日~1月3日まで休館日 1月4日より通常営業いたします。								

☆ 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 サークル 水曜日: 19:15~ 日曜日: 7:30~(月1でロングRUN)

登録者募集中！ のんびり楽しんで走りましょう。5K・10K・ハーフ・フルマラソンなどの大会にも参加予定。詳しくはスタッフまで！！ 参加費無料！！