

Field workout H STUDIO 「スタジオ」 スケジュール

H30年 1月

月	火	水	木	金	土	日					
元旦	8(成人の日)	3	4	5	6	7					
休館日	9:20 9:50 ストレッチ 12名 Kita 10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:45 ピンヤサフロー 15名 Yuki 14:00 14:30 UBOUND 12名 kita 14:50 15:10 ViPR 9名 kita 15:30 16:00 adidasFTR 8名 kita 16:20 16:50 姿勢改善ストレッチ 12名 kita	休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Masa 13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita 14:30 15:30 アシュタンガヨガ 15名 Rie 18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:45 19:15 adidasFTR 8名 kita 19:45 20:30 adidasボクシング 15名 Kita 20:45 21:15 UBOUND 12名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:45 ピンヤサフロー 15名 彩 13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko 18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Masa 21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Yuki 10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki 12:00 13:15 ピンヤサフロー 15名 Yuki 14:00 14:30 ViPR 9名 kita 14:50 15:10 adidasFTR 8名 kita 15:30 16:00 UBOUND 12名 kita 16:20 16:50 姿勢改善ストレッチ 12名 kita	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 ピンヤサフロー 15名 宮脇紫穂 14:00 14:30 adidasFTR 8名 kita 14:50 15:10 UBOUND 12名 Kita 15:30 16:15 adidasボクシング 12名 kita 16:30 17:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita					
	8		9	10	11	12	13	14			
	営業日		休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:45 ハタヨガ 15名 kikko 13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko 18:00 18:30 adidasFTR 8名 kita 18:45 19:15 ViPR 9名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 21:00 21:45 adidasボクシング 12名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Masa 13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita 14:30 15:30 アシュタンガヨガ 15名 Rie 18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:45 19:15 adidasFTR 8名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂 20:45 21:15 UBOUND 12名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:45 ピンヤサフロー 15名 彩 13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko 18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide 10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki 12:00 13:15 ピンヤサフロー 15名 Yuki 14:00 14:30 ViPR 9名 kita 14:50 15:10 adidasFTR 8名 kita 15:30 16:00 UBOUND 12名 kita 16:20 16:50 姿勢改善ストレッチ 12名 kita	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 ピンヤサフロー 15名 宮脇紫穂 14:00 14:30 adidasFTR 8名 kita 14:50 15:10 UBOUND 12名 Kita 15:30 16:15 adidasボクシング 12名 kita 16:30 17:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita			
				15	16	17(新月)	18	19	20	21	
				休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:45 ピンヤサフロー 15名 Yuki 13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita 14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie 18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:45 19:15 UBOUND 12名 kita 19:30 20:30 ピンヤサフロー 15名 kinu 20:45 21:15 adidasFTR 8名 kita	10:30 11:00 UBOUND 12名 kita 11:30 12:00 adidasFTR 8名 kita 12:30 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:00 18:30 adidasFTR 8名 kita 18:45 19:15 コンディショニング 12名 kita 20:00 20:30 ViPR 9名 kita 21:00 21:45 adidasボクシング 12名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Masa 13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita 14:30 15:30 アシュタンガヨガ 15名 Rie 18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:45 19:15 adidasFTR 8名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂 20:45 21:15 UBOUND 12名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:45 ピンヤサフロー 15名 彩 13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko 18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide 10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki 12:00 13:15 ピンヤサフロー 15名 Yuki 14:00 14:30 ViPR 9名 kita 14:50 15:10 adidasFTR 8名 kita 15:30 16:00 UBOUND 12名 kita 16:20 16:50 姿勢改善ストレッチ 12名 kita	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 ピンヤサフロー 15名 宮脇紫穂 ランニングイベント ランニングの為にコ アトレとこじこじポー ルの効果 ランニングイベントの為、14時以降のスタジオプログラ ムは、中止とさせていただきます。	
					22	23	24	25	26	27	28
					休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:45 ピンヤサフロー 15名 Yuki 13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita 14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie 18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:45 19:15 UBOUND 12名 kita 19:30 20:30 ピンヤサフロー 15名 kinu 20:45 21:15 adidasFTR 8名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:45 ハタヨガ 15名 kikko 13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko 18:00 18:30 adidasFTR 8名 kita 18:45 19:15 ViPR 9名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 21:00 21:45 adidasボクシング 12名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Masa 13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita 14:30 15:30 アシュタンガヨガ 15名 Rie 18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:45 19:15 adidasFTR 8名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂 20:45 21:15 UBOUND 12名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:45 ピンヤサフロー 15名 彩 13:00 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 14:00 15:00 ハタヨガ 15名 Ikuko 18:00 18:20 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:30 19:15 adidasボクシング 12名 kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Ikuko 21:00 21:50 ZUMBA 15名 安田早希	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Yuki 10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki 12:00 13:15 ピンヤサフロー 15名 Yuki 14:00 14:30 ViPR 9名 kita 14:50 15:10 adidasFTR 8名 kita 15:30 16:00 UBOUND 12名 kita 16:20 16:50 姿勢改善ストレッチ 12名 kita	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 ピンヤサフロー 15名 14:00 14:30 adidasFTR 8名 kita 14:50 15:10 UBOUND 12名 Kita 15:30 16:15 adidasボクシング 12名 kita 16:30 17:00 姿勢改善ストレッチ 12名 kita
29		30				31(満月)					
休館日		10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Masa 11:30 12:45 ピンヤサフロー 15名 Yuki 13:00 13:30 コンディショニング 12名 kita 14:00 15:00 アシュタンガヨガ 15名 Rie 18:00 18:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:45 19:15 UBOUND 12名 kita 19:30 20:30 ピンヤサフロー 15名 kinu 20:45 21:15 adidasFTR 8名 kita				10:30 11:00 UBOUND 12名 kita 11:30 12:00 adidasFTR 8名 kita 12:30 13:30 姿勢改善ストレッチ 12名 kita 18:00 18:30 adidasFTR 8名 kita 18:45 19:15 コンディショニング 12名 kita 20:00 20:30 ViPR 9名 kita 21:00 21:45 adidasボクシング 12名 kita	新メニュー パーソナルトレーニング マンツーマン(1対1・1対2)のトレーニングをお客様 の目的に合わせメニューを作成。効率よくトレーニ ングを行います。 SOAPシステム導入!!トレーニングの目的や運動習 慣のヒアリングを行い、身体の動きや姿勢をチェク します。データをもとに、分析、評価し、コンディショ ングメニューを作成し、トレーニングを行います。		ムーンディ(新月・満月) アシュタンガヨガ・ハタヨガ・ピンヤサフロー 新月・満月にはアーサナー(ポーズ)の実 践は行わないとされています。満月の時は 、“氣”が大きくなるので、身体がよく動き、 新月の時は、関節が乾燥し、動きも緩慢、 集中力も途切れる。その中でポーズを行 うと、怪我をしてしまう恐れがあるため、毎月 2回(新月・満月)の日は、ヨガクラスは、休 講とさせていただきます。	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 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 (月曜祝日の場合、火曜日休館)	

Field workout H STUDIO 「アウトドア」 スケジュール

H30年 1月

月	火	水	木	金	土	日
元旦	8(成人の日)		4	5	6	7
休館日	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 10:00 11:15 初めての スラックライン 6名 MO 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO	オプションメニュー SKATEBOARD SCHOOL 1/6 SKATEBOARD SCHOOL 10名 福田 凛之介 詳細は、HPをご覧ください。 イベント 新年会 1/28 SWELL cafe & Bar 百道浜 19:30 21:30 3,500円(飲み放題) 詳細は、HP・アプリをご覧ください。	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング& セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO 14:00 15:15 初めての スラックライン 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO
					SKATEBOARD SCHOOL 11:00 13:00 SKATE BOARD 10名 福田 中上級者を対象にしたスケートボードスクール開催 詳細は、HPをご覧ください。	
8	9	10	11	12	13	14
営業日	休館日	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO 19:45 20:45 背伸びランニング 15名 こじこじ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング& セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 10:00 11:30 SUPコーチング 6名 MO 14:00 15:15 初めての スラックライン 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO
15	16	17	18	19	20	21
休館日	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング& セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO 19:45 20:45 背伸びランニング 15名 こじこじ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング& セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 10:00 11:30 SUPコーチング 6名 MO 14:00 15:15 初めての スラックライン 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 10:00 11:30 SUPコーチング 6名 MO ランニングイベント ランニングの為のコ アトレとこじこじボー 20名 こじこじ ルの効果 詳細は、HPIにてご確認ください。
22	23	24	25	26	27	28
休館日	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング& セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO 19:45 20:45 背伸びランニング 15名 こじこじ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング& セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 7:00 8:00 背伸びランニング 15名 こじこじ 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 10:00 11:30 SUPコーチング 6名 MO 14:00 15:15 初めての スラックライン 6名 MO	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPコーチング 6名 MO
	ドローンスクール 8:00 17:00 ドローンスクール 3名 MO 詳細は、HPをご覧ください。					
29	30	31				
休館日	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:15 スラックライン& マウンテンー輪車 6名 KAME 13:00 14:30 SUPツーリング& セーリング 6名 マミ	7:00 8:00 ノルディックウォーク 6名 MO 9:00 10:30 SUPコーチング 6名 MO 19:45 20:45 背伸びランニング 15名 こじこじ	オプションメニュー ドローンスクール ドローンパイロット養成を目的とした実技(飛行ト レーニング)を重視した講習を行います。 8:00 ##### ドローンスクール 3名 MO	ワークショップ ランニング 1/21 ランニングの為のコ 20名 こじこじ アトレとこじこじボー ルの効果 (日) ランニングトレーナーの小島成久(こじこじ)先生によ るコジコジボールのワークショップ!! 定員 20名 参加費3500(税込)第1部コアトレ&コジ コジボール 第2部屋外ランニング(ホームチェック 等)どなたでも参加が出来ます。 詳細は、HPIにてご確認ください。	インフォメーション ※プログラムは、予約制となっております。WEB及び電話にて予約をお願いします。 ※プログラムをキャンセルされる場合は、WEB及び電話にてご連絡をお願いします。 ※プログラムに空きがある場合は、予約なしでもご利用が可能です。 ※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。 (中止の場合、お知らせメールにてご連絡いたします。) ※スタジオレッスン開始5分以降の参加は安全上、ご参加出来ません。 ※変更等は、ホームページにてご案内いたします。なお、急な変更等は、ご案内が間に 合わない場合がございます。 ※ プログラム変更・時間変更・担当者変更・プログラム中止のお知らせとなります	