

Field workout H STUDIO 「スタジオ」 スケジュール

H31年 1月

月	火	水	木	金	土	日			
	1(元旦)	2(年末年始)	3(年末年始)	4	5	6(新月)			
	<p><b>冬季休暇</b></p> <p>12月30日(日)~1月3日(木)休館日 1月4日(金)より通常営業いたします。</p>	<p>1月12日(土)</p> <p><b>ヨガ&amp;フィットネス1日無料体験会</b></p> <p>1月12日(土)は、1日無料体験会を開催致します。ヨガには興味はあるけど、まだ参加した事ない方など、ぜひ、この機会に体験にお越しください。</p> <p><b>どなたでもご参加OKです!!</b> ※事前のご予約が必要となります。 ※お電話・メールにてご予約ください。</p>	<p>1月14日(月) 成人の日</p> <p>新年の始まりを山からスタート!!</p> <p><b>宝満山</b></p> <p>みなさんと楽しく登りましょう!</p> <p>時間・詳細が決まりましたら、HP等にてご案内致します。</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 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) 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>9:00 ~ 三社参りマラニック</p> <p>管崎宮⇒香椎宮⇒綿津見神社⇒スタジオ</p> <p>集合場所: 地下鉄管崎宮前</p> <p>ゴール: スタジオ</p> <p>走行距離: 約19キロ</p> <p>参加ご希望の会員様は、スタッフまでお申込みください。</p>			
7	8	9	10	11	12	13			
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 ポクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 腰痛予防 12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 13:30 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 adidasFTR 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 ポクササイズ 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 Miki</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><b>ヨガ&amp;フィットネス1日無料体験会</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>9:00 10:00 ビーチクリーン 全会員様</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 ヨーガ 15名 Hide</p>			
	14	15	16	17	18	19	20		
	営業日	<p><b>休館日</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 13:30 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 adidasFTR 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 ポクササイズ 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 Miki</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) 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>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 15名 Ikuko</p>		
		21	22	23	24	25	26	27	
		休館日(満月)	<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 ポクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 腰痛予防 12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 13:30 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 adidasFTR 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 ポクササイズ 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 Miki</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) 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>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 15名 Ikuko</p>	
			28	29	30	31			
			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 ポクササイズ 10名 kita</p> <p>16:00 16:40 腰痛予防 12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 13:30 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 adidasFTR 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 ポクササイズ 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><b>インフォメーション</b></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><b>プログラムのご案内</b></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いきたい方など、低い強度のプログラムで行います。</p> <p>どなたでもご参加いただけます。</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でも参加しやすいクラス</p>	<p><b>フィールド ワークアウト H スタジオ</b></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><b>スタジオ営業時間</b></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)</p>

Field workout H STUDIO 「アウトドア」 スケジュール

H31年 1月

月	火	水	木	金	土	日
	1(元旦)	2(年末年始)	3(年末年始)	4	5	6(新月)
	<p><b>冬季休暇</b></p> <p>12月30日(日)～1月3日(木)休館日 1月4日(金)より通常営業いたします。</p>	<p><b>冬季休暇</b></p> <p>12月30日(日)～1月4日(木)休館日 1月4日(金)より通常営業いたします。</p>	<p><b>1月14日(月) 成人の日</b></p> <p>新年の始まりを山からスタート!!</p> <p><b>宝満山</b></p> <p>みなさんと楽しく登りましょう!</p> <p>時間・詳細が決まりましたら、HP等にてご案内致します。</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>7:00 9:00 SUPテックニック(WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテックニック(RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>16:00 17:00 スローRUN60 7・8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>9:00 ~ 三社参りマラニック</p> <p>管崎宮⇒香椎宮⇒綿津見神社⇒スタジオ</p> <p>集合場所: 地下鉄管崎宮前</p> <p>ゴール: スタジオ</p> <p>走行距離: 約19キロ</p> <p>参加ご希望の会員様は、スタッフまでお申込みください。</p>
7	8	9	10	11	12	13
休館日	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>19:45 20:45 ナイトノルディック60 6名 MO</p>	<p>10:00 12:00 SUPテックニック(WAVE) 4名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPベーシック 4名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>15:30 17:00 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>7:00 9:00 SUPテックニック(WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテックニック(RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>16:00 17:00 スローRUN60 7・8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>9:00 10:00 ビーチクリーン 全会員様</p> <p>10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>14:00 15:00 フレスコボール 6名 HAMA</p>
14	15	16	17	18	19	20
営業日	休館日	<p>10:00 12:00 SUPテックニック(WAVE) 4名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPベーシック 4名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>15:30 17:00 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>7:00 9:00 SUPテックニック(WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテックニック(RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>16:00 17:00 スローRUN60 7・8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	
21	22	23	24	25	26	27
休館日(満月)	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>19:45 20:45 ナイトノルディック60 6名 MO</p>	<p>10:00 12:00 SUPテックニック(WAVE) 4名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPベーシック 4名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>15:30 17:00 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 スロージョグ30 8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>7:00 9:00 SUPテックニック(WAVE) 4名 HAMA</p> <p>10:00 12:00 SUPテックニック(RACE) 6名 HAMA</p> <p>13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>16:00 17:00 スローRUN60 7・8分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>12:00 13:30 SUPクルージング 6名 HAMA</p> <p>14:00 15:00 フレスコボール 6名 HAMA</p>
28	29	30	31			
休館日	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 MO</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>19:45 20:45 ナイトノルディック60 6名 MO</p>	<p>10:00 12:00 SUPテックニック(WAVE) 4名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPベーシック 4名 HAMA</p>	<p>10:00 12:00 SUPベーシック 6名 HAMA</p> <p>13:00 15:00 SUPクルージング 6名 マミ</p> <p>15:30 17:00 サンセットSUP(会員様限定) 6名 HAMA</p> <p>19:45 20:15 ナイトRUN45 7分ペース/キロ 15名 HAMA</p>	<p>オプションメニュー</p> <p>ビーチクリーン 自由参加</p> <p>エンドレスサーフ 6名</p> <p>パラグライダー 1名～</p> <p>ポートダイビング 2名～</p> <p>お申し込みはスタッフまで</p> <p>スノーボード平日スクール</p> <p>天山スキー場</p> <p>詳しくは、スタッフまで</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にてご案内致します。急な変更はご案内が間に合わない場合がございます</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>アウトドア営業時間</p> <p>火～金 日の出から日没</p> <p>土日祝 日の出から日没</p> <p>休館日 : 毎週月曜日 (月曜祝日の場合、火曜日休館)</p>

☆ SUPベーシック

すべてのスタートはここから！基本的な板の特徴やパドルの使い方、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  
いつもよりは遠くまで景色を見ながら移動をするプログラム

☆ 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テックニック(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テックニック(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一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(会員様限定)

登録者募集中！！会員様と楽しくのんびり楽しく走りましょう。会員種別関係なく、どなたでも参加OK  
5K・10K・フルマラソン・リレーマラソンなどの大会にも参加予定