


月	火	水	木	金	土	日					
			1	2	3	4					
休館日	<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>		10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko 13:00 13:40 トレーニング 10名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 10名 kita 16:00 16:40 骨盤調整 10名 staff 18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂 21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki 11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 13:00 13:40 腰痛予防 10名 staff 14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff 16:00 16:40 ステップエアロ 10名 kita 18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 20:45 21:45 スラックライン 8名 staff	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 13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin 14:15 14:45 HIIT 8名 kita 15:00 15:45 adidasボクシング 12名 kita 16:00 17:00 スラックライン 8名 staff	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko 10:00 11:00 ビーチクリーン 自由参加					
	5	6	7	8	9	10	11				
	休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 トランポリン 10名 kita 16:00 16:40 腰痛予防 10名 staff 18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita 19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩 20:45 21:30 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 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff 14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 15:00 15:40 姿勢改善 10名 staff 16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita 18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita 19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩 20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita	<p><b>休館日(新月)</b></p> <p>《アウトドアプログラム有り》</p>	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki 11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 13:00 13:40 腰痛予防 10名 staff 14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff 16:00 16:40 ステップエアロ 10名 kita 18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 20:45 21:45 スラックライン 8名 staff	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 13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin 14:15 14:45 HIIT 8名 kita 15:00 15:45 adidasボクシング 12名 kita 16:00 17:00 スラックライン 8名 staff	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko				
		12	13		14	15	16	17	18		
休館日		10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 トランポリン 10名 kita 16:00 16:40 腰痛予防 10名 staff 18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita 19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩 20:45 21:30 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 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff 14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 15:00 15:40 姿勢改善 10名 staff 16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita 18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita 19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩 20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita		10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko 13:00 13:40 トレーニング 10名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 10名 kita 16:00 16:40 骨盤調整 10名 staff 18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂 21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki 11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 13:00 13:40 腰痛予防 10名 staff 14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff 16:00 16:40 ステップエアロ 10名 kita 18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 20:45 21:45 スラックライン 8名 staff	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 13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin 14:15 14:45 HIIT 8名 kita 15:00 15:45 adidasボクシング 12名 kita 16:00 17:00 スラックライン 8名 staff	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko			
		19	20		21	22	23	24	25		
		休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 トランポリン 10名 kita 16:00 16:40 腰痛予防 10名 staff 18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita 19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩 20:45 21:30 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 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff 14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 15:00 15:40 姿勢改善 10名 staff 16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita 18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita 19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩 20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko 13:00 13:40 トレーニング 10名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 10名 kita 16:00 16:40 骨盤調整 10名 staff 18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂 21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	<p><b>休館日(満月)</b></p> <p>《アウトドアプログラム有り》</p>	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 13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin 14:15 14:45 HIIT 8名 kita 15:00 15:45 adidasボクシング 12名 kita 16:00 17:00 スラックライン 8名 staff	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子 10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko		
			26		27	28		29	30		
			休館日		10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 トランポリン 10名 kita 16:00 16:40 腰痛予防 10名 staff 18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita 19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩 20:45 21:30 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 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:40 肩こり改善 10名 staff 14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 15:00 15:40 姿勢改善 10名 staff 16:00 16:40 ボクササイズ 10名 kita 18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita 19:30 20:30 ビンヤサフロア 15名 彩 20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita		10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko 13:00 13:40 トレーニング 10名 kita 14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko 15:00 15:40 ステップエアロ 10名 kita 16:00 16:40 骨盤調整 10名 staff 18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂 21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Miki 11:30 12:30 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 13:00 13:40 腰痛予防 10名 staff 14:00 14:45 ビンヤサフロア 15名 Ikuko 15:00 15:40 肩こり改善 10名 staff 16:00 16:40 ステップエアロ 10名 kita 18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide 20:45 21:45 スラックライン 8名 staff	<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。</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><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、火曜日休館日)</p>

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
休館日		オプションメニュー				
	SUPWAVEパーソナル 受付中	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 ~	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 16:00 17:30 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	SUP全日本WAVE大会 MO・HAMA SUP全日本ウェーブ大会参加の為 アウトドアプログラムは中止いたします。	SUP全日本WAVE大会 MO・HAMA SUP全日本ウェーブ大会参加の為 アウトドアプログラムは中止いたします。	SUP全日本WAVE大会 MO・HAMA SUP全日本WAVE大会参加の為 アウトドアプログラムは中止いたします。
		随時 受付中 お問い合わせ下さい			BTM ビーチタウン三苦 奈多漁港で開催 色々と楽しめるイベントです。	10:00 11:00 ビーチクリーン 自由参加
5	6	7	8	9	10	11
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 19:30 20:30 SH☆runサークル 7・8分ペース/キロ 自由参加 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 16:00 17:30 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テクニク (WAVE) 4名 10:00 12:00 SUPテクニク (RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA 16:00 17:30 サンセットナイトSUP 6名 HAMA	7:30 8:30 RUN練習会 15名 HAMA 10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA 12:30 14:00 SUPクルージング 6名 HAMA 14:30 15:30 フレスコボール 6名 HAMA 16:00 17:30 サンセットナイトSUP 6名 HAMA
12	13	14	15	16	17	18
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 19:30 20:30 SH☆runサークル 7・8分ペース/キロ 自由参加 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 16:00 17:30 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テクニク (WAVE) 4名 10:00 12:00 SUPテクニク (RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA 16:00 17:30 サンセットナイトSUP 6名 HAMA	オプションメニュー 平和台リレーマラソン コース平和台陸上競技場
19	20	21	22	23	24	25
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 19:30 20:30 SH☆runサークル 7・8分ペース/キロ 自由参加 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 16:00 17:30 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テクニク (WAVE) 4名 10:00 12:00 SUPテクニク (RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 SUPクルージング 6名 HAMA 16:00 17:30 サンセットナイトSUP 6名 HAMA	7:30 8:30 SH☆runサークル 7・8分ペース/キロ 自由参加 HAMA 10:00 11:30 SUPベーシック 6名 HAMA 12:30 14:00 SUPクルージング 6名 HAMA 14:30 15:30 フレスコボール 6名 HAMA 16:00 17:30 サンセットナイトSUP 6名 HAMA
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 19:30 20:30 SH☆runサークル 7・8分ペース/キロ 自由参加 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 16:00 17:30 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	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)	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もございます。 ※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

☆ 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

☆ SH☆runサークル

