

フィールドワークアウトHスタジオ スケジュール

R2年 4月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	
STUDIO	マイソールクラス アシュタンガヨガのマイソールクラスは、カウントに合わせて動くレッドクラス(通常のクラス)とは対照的に、自分のペースで動く練習方法です。アシュタンガヨガの練習方法は、このマイソールスタイルが主流です。それぞれに合った個人的な指導が受けられるのが特徴です。「上級者向け」そんな印象がありますが、レベルは全く関係ありません。無理なく自分のペースで練習を進められ、安全かつ確実にポーズを覚えていけるので、ぜひ、初心者の方も安心してご参加ください。	10:00 11:15 マイソールクラス 15名 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 12:45 13:15 コンディショニング 10名 kita 13:30 14:15 ステップエアロ45 12名 kita 14:30 15:00 ポクササイズ 10名 kita 15:15 15:45 リラックスストレッチ 10名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:15 12:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 12:30 13:15 ステップエアロ45 12名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:00 リズムトランポリン 10名 Kita 15:15 15:45 コンディショニング 10名 Kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 12:45 13:15 FBJ(トランポリン) 10名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:15 ステップエアロ45 12名 Kita 15:20 15:45 リラックスストレッチ 10名 Kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide	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 12:45 スラックライン 10名 kita 13:00 13:45 N-BOXING45 10名 kita 14:00 14:30 FBJ(トランポリン) 10名 kita 14:45 15:15 HIIT 8名 Kita 15:30 16:00 リラックスストレッチ 10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 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko
	DOURT	毎週水曜日 OPEN 9:30~(指導 10:00~11:15)		13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ		9:00 10:30 SUPツーリング 6名 MO 11:30 13:00 初めてのSUP 6名 MO
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:15 12:15 ピンヤサフロー 15名 Ikuko 12:30 13:15 ステップエアロ45 12名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:15 N-BOXING45 10名 kita 15:20 15:45 トレーニング 10名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Momoko	休館日(満月)	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:15 12:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 12:30 13:15 ステップエアロ45 12名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:00 リズムトランポリン 10名 Kita 15:15 15:45 コンディショニング 10名 Kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 12:45 13:15 FBJ(トランポリン) 10名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:15 ステップエアロ45 12名 Kita 15:20 15:45 リラックスストレッチ 10名 Kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide	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 12:45 スラックライン 10名 kita 13:00 13:45 N-BOXING45 10名 kita 14:00 14:30 FBJ(トランポリン) 10名 kita 14:45 15:15 HIIT 8名 Kita 15:30 16:00 リラックスストレッチ 10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 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko
	DOURT	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ		13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ		9:00 10:30 SUPツーリング 6名 MO 11:30 13:00 初めてのSUP 6名 MO
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:15 12:15 ピンヤサフロー 15名 Ikuko 12:30 13:15 ステップエアロ45 12名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:15 N-BOXING45 10名 kita 15:20 15:45 リラックスストレッチ 12名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Momoko	10:00 11:15 マイソールクラス 15名 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 12:45 13:15 コンディショニング 10名 kita 13:30 14:15 ステップエアロ45 15名 kita 14:30 15:00 ポクササイズ 10名 kita 15:15 15:45 トレーニング 10名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:15 12:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 12:30 13:15 ステップエアロ45 12名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:00 リズムトランポリン 10名 Kita 15:15 15:45 コンディショニング 10名 Kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 12:45 13:15 FBJ(トランポリン) 10名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:15 ステップエアロ45 12名 Kita 15:20 15:45 リラックスストレッチ 10名 Kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide	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 12:45 スラックライン 10名 kita 13:00 13:45 N-BOXING45 10名 kita 14:00 14:30 FBJ(トランポリン) 10名 kita 14:45 15:15 HIIT 8名 Kita 15:30 16:00 リラックスストレッチ 10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 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko
	DOURT	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ		13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ		9:00 10:30 SUPツーリング 6名 MO 11:30 13:00 初めてのSUP 6名 MO
20	21	22	23	24	25	26
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:15 12:15 ピンヤサフロー 15名 Ikuko 12:30 13:15 ステップエアロ45 12名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:15 N-BOXING45 10名 kita 15:20 15:45 リラックスストレッチ 12名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Momoko	10:00 11:15 マイソールクラス 15名 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 12:45 13:15 コンディショニング 10名 kita 13:30 14:15 ステップエアロ45 15名 kita 14:30 15:00 ポクササイズ 10名 kita 15:15 15:45 トレーニング 10名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Asami	休館日(新月)	10:00 11:15 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko 11:30 12:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 12:45 13:15 FBJ(トランポリン) 10名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:15 ステップエアロ45 12名 Kita 15:20 15:45 リラックスストレッチ 10名 Kita 19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide	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 12:45 スラックライン 10名 kita 13:00 13:45 N-BOXING45 10名 kita 14:00 14:30 FBJ(トランポリン) 10名 kita 14:45 15:15 HIIT 8名 Kita 15:30 16:00 リラックスストレッチ 10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 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko
	DOURT	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ				大会情報 4/25・26 SUPサーフィンコンテストin宮崎 MOインストラクター出場予定 ※アウトドアプログラムはお休みとさせていただきます
27	28	29(昭和の日)	30			
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:15 12:15 ピンヤサフロー 15名 Ikuko 12:30 13:15 ステップエアロ45 12名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:15 N-BOXING45 10名 kita 15:20 15:45 リラックスストレッチ 12名 kita 19:30 20:30 アシュタンガヨガ初級 15名 Momoko	10:00 11:15 マイソールクラス 15名 Rie 11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie 13:00 13:45 N-BOXING45 10名 kita 14:00 14:30 FBJ(トランポリン) 10名 kita 14:45 15:15 HIIT 8名 Kita 15:30 16:00 リラックスストレッチ 10名 kita	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko 11:15 12:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 12:30 13:15 ステップエアロ45 12名 kita 13:30 14:15 ハタヨガ 15名 Ikuko 14:30 15:00 リズムトランポリン 10名 Kita 15:15 15:45 コンディショニング 10名 Kita 19:30 20:45 アシュタンガヨガ75 15名 Ikuko	お知らせ アウトドアのご参加について 天候、海の状態により、SUPツーリング(通常クラス)をSUPサーフィン等に変更して開催することもございます。 ※悪天候の場合は、中止と致します。 パドルアウトフクオカ 波がある(平日、土日)に、SUPサーフィンを開催致します。※マイボード持参(グループLINEに登録をして頂きます。)	お知らせ アウトドアプログラムが新しく生まれ変わります。今までSUPを中心に提供してまいりましたが、今後の予定では、SUP、カヤック、サーフィン、キャンプ、ネイチャーツアーなど、様々なプログラムを提供していきます。 お知らせ 国営海の中道海浜公園 森の池協議会のメンバーとして活動しています。今年、海の中道海浜公園にて、イベント活動も行っていきます。会員の皆様もぜひ、ご参加ください。	フィールドワークアウトHスタジオ 福岡市東区三苫5丁目1-25 TEL: 092-410-1696 Mail: info@fieldworkout.com HP: https://fieldworkout.com (火~金)10:00-16:00 19:00-21:00 (土祝)9:00-18:00 (日)9:00-12:00 日の出~日没まで 休館日: 毎週水曜日・新月・満月 (月曜祝日の場合、火曜日休館日)
	DOURT	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ	9:00 10:30 SUPツーリング 6名 MO 11:30 13:00 初めてのSUP 6名 MO	13:00 15:00 SUPツーリング 6名 マミ		