

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	休館日(新月) 《アウトドアプログラム有り》	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide	8:30 9:30 ビーチクリーン 自由参加
	11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko		10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita	13:00 13:40 トレーニング 10名 staff			13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin	10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko		14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 8名 kita	
	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita		15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita	10:00 ~ お花見ウォーキング 自由参加
	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 トランポリン 10名 kita	16:00 16:40 トレーニング 10名 staff		16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 Kita	スタジオ⇒人丸神社⇒ 綿津見神社⇒志式神社⇒スタジオ
	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita			
	19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩	19:30 20:30 ピンヤサフロー 15名 彩	19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂			
	20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita	20:45 21:30 N-BOXING 12名 kita	21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA			
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子
	11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki	10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita	13:00 13:40 トレーニング 10名 staff		13:00 13:40 ストレッチ&トレーニング 10名 staff	13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin	
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 8名 kita	
	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita	第2回ATAGOHAMA SUP festival
	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 トランポリン 10名 kita	16:00 16:40 トレーニング 10名 staff	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita	16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 Kita	開催場所:愛宕浜 スタッフ:HAMA 会員様:Y様 参加
	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin		第10回 糸島三都 110KMウォーク 2019
	19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩	19:30 20:30 ピンヤサフロー 15名 彩	19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂	19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide		会員様:M様・O様 20日・21日出場大会
	20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita	20:45 21:30 N-BOXING 12名 kita	21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	20:45 21:45 スラックライン 8名 staff		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	休館日(満月) 《アウトドアプログラム有り》	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子
	11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko		10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki	10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita	13:00 13:40 トレーニング 10名 staff			13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin	
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko		14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 8名 kita	
	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita		15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita	
	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 トランポリン 10名 kita	16:00 16:40 トレーニング 10名 staff		16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 Kita	
	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita			
	19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩	19:30 20:30 ピンヤサフロー 15名 彩	19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂			
	20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita	20:45 21:30 N-BOXING 12名 kita	21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA			
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 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Rie	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko	ヨガ&フィットネス無料体験	
	11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Rie	11:30 12:30 ハタヨガ 15名 Ikuko	11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	9:00 10:15 ヨーガ 15名 Hide	9:00 10:00 アシュタンガヨガ初級 15名 美和子
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita	13:00 13:40 トレーニング 10名 staff		13:00 13:40 ストレッチ&トレーニング 10名 staff	10:30 11:30 アシュタンガヨガ 15名 Yuki	10:30 11:45 アシュタンガヨガ75分 15名 Ikuko
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko	14:00 14:45 ピンヤサフロー 15名 Ikuko	13:00 14:00 ベーシックピラティス 8名 Shin	
	15:00 15:40 トランポリン 10名 kita	15:00 15:40 ストレッチ 10名 staff	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 kita	15:00 15:40 ボクササイズ 10名 Kita	14:15 14:45 FBJ(トランポリン) 8名 kita	
	16:00 16:40 ストレッチ 10名 staff	16:00 16:40 トランポリン 10名 kita	16:00 16:40 トレーニング 10名 Kita	16:00 16:40 ステップエアロ 10名 Kita	15:00 15:45 N-BOXING 12名 kita	
	18:30 19:00 HIIT(サーキット) 8名 kita	18:30 19:00 adidas FTR 8名 kita	18:30 19:00 FBJ(トランポリン) 12名 kita	18:15 19:15 ベーシックピラティス 8名 shin	16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 Kita	
	19:30 20:30 ハタヨガ 15名 彩	19:30 20:30 ピンヤサフロー 15名 彩	19:30 20:45 アシュタンガヨガ 15名 宮脇紫穂	19:30 20:30 ヨーガ 15名 Hide		
	20:45 21:15 FBJ(トランポリン) 12名 kita	20:45 21:30 N-BOXING 12名 kita	21:00 21:50 室内フレスコボール 6名 HAMA	20:45 21:45 スラックライン 8名 staff		
29	30					
休館日	ヨガ&フィットネス無料体験				インフォメーション	フィールド ワークアウト H スタジオ
	10:00 11:00 アシュタンガヨガ初級 15名 Ikuko				※プログラムは、予約制となります。	福岡市東区三苦5丁目1-25
	11:30 12:30 ピンヤサフロー 15名 Ikuko				※WEB及び電話にて予約をお願いします。	TEL : 092-410-1696
	13:00 13:40 ステップエアロ 10名 kita				※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。	Mail : info@fieldworkout.com
	14:00 14:45 ハタヨガ 15名 Ikuko				※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。	スタジオ営業時間
15:00 15:30 FBJ(トランポリン) 12名 kita				※変更等は、HP・アプリ等にご案内致します。	火~金 10:00~22:00	
16:00 16:30 HIIT(サーキット) 8名 kita				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。	土 09:00~18:00	
					日祝 09:00~12:00	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)
						プログラムのご案内 13:00~16:00のプログラムについて。 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。
						初めての方でも参加しやすいクラス
						体力に自信がない方も参加しやすいクラス

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
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	10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 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	7:00 9:00 SUPテクニク(WAVE) 4名 HAMA 10:00 12:00 SUPテクニク(RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 親子SUP体験 4名 HAMA 16:30 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	8:30 9:30 ビーチクリーン 自由参加 10:00 ~ お花見ウォーキング 自由参加 スタジオ⇒人丸神社⇒綿津見神社⇒志式神社⇒スタジオ <b>SUPサーフィン大会</b> 宮崎第12回日向市長杯のりのりCAP大会 MO	
	8	9	10	11	12	13	14
	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	10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 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	7:00 9:00 SUPテクニク(WAVE) 4名 HAMA 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 16:30 18:00 SUPサンセットクルージング 6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 14:30 フレスコボール体験会 HAMA&芝 16:30 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA
		15	16	17	18	19	20
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	10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 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	7:00 9:00 SUPテクニク(WAVE) 4名 HAMA 10:00 12:00 SUPテクニク(RACE) 6名 HAMA 13:00 14:30 ドラゴンSUP 4名 HAMA 16:30 18:00 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	<b>第2回ATAGOHAMA SUP festival</b> 開催場所:愛宕浜 スタッフ:HAMA 会員様:Y様 参加 <b>第10回 糸島三都 110KMウォーク 2019</b> 会員様:M様・O様 20日・21日出場大会
		22	23	24	25	26	27
	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	10:00 12:00 SUPテクニカル(WAVE) 4名 HAMA 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	<b>SUP無料体験会IN奈多海岸</b> 7:30 8:30 SUPテクニク&レース 4名 HAMA 9:30 11:00 SUPスクール 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPスクール 6名 HAMA 14:30 16:00 SUPスクール 6名 HAMA 17:00 18:30 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA	<b>SUP無料体験会IN奈多海岸</b> 7:30 8:30 SUPテクニク&レース 4名 HAMA 9:30 11:00 SUPスクール 6名 HAMA 12:00 13:30 ドラゴンSUP 4名 HAMA 14:30 フレスコボール体験会 HAMA&芝 17:00 18:30 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA
		29	30				
休館日		<b>SUP無料体験会IN奈多海岸</b> 7:30 8:30 SUPテクニク&レース 4名 HAMA 9:30 11:00 SUPスクール 6名 HAMA 12:00 13:30 SUPスクール 6名 HAMA 14:30 16:00 SUPスクール 6名 HAMA 17:00 18:30 SUPサンセットクルージング 6名 HAMA		<b>★親子SUP体験</b> 4月6日(土曜日) 1ファミリー:2160円 ボード1低 参加人数 4名 <b>★ドラゴンSUP体験</b> 4月20日(土曜日)・28日(日曜日) 参加人数 4名	<b>オプションメニュー</b> 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~ ポートダイビング 2名~ お申し込みはスタッフまで 随時 受付中	<b>インフォメーション</b> ※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HPI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	<b>フィールド ワークアウト H スタジオ</b> 福岡市東区三苦5丁目1-25 TEL : 092-410-1696 Mail : info@fieldworkout.com <b>アウトドア営業時間</b> 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)

☆ FWH RUN&JOGサークル

登録者募集中! ゆるーくのんびり楽しんで走りましょう。  
5K・10K・ハーフ・フルマソン・リレーマソンなどの大会にも参加予定。  
会員様以外でも参加、大丈夫です  
サークルはどなたでも参加費無料です

☆ フレスコボール福岡

Field workout H STUDIOではフレスコボール福岡の運営を開始いたしました。  
普及活動も兼ねており、より多くの皆様にビーチスポーツの楽しさをして頂き  
お子様から大人まで笑顔で楽しめるビーチスポーツ・フレスコボールを行っています。  
ラケットとボールだけで行い『相手を思いやる』スポーツです  
毎週日曜日:14時30分より三苦海岸か奈多海岸で開催しています  
会員様以外も参加大丈夫です、どなたでも参加費無料、貸し出しラケットあります。