

JOYFIT札幌平岡公園 7月 スタジオプログラム

LESMILLS

ヨガ・健康いきいき

ダンス

エアロビクス

ラディカル

ホットスタジオ

	月			火			水			木			金			土			日		
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
8:30																					
9:00				9:00-10:00 青春コンディショニング 岡崎																	
9:30																					
10:00	事前予約可 10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラックス骨盤体操 馬場		定員50名					10:00-11:00 BODYPUMP 大栗				10:15-11:00 有料レッスン RPM 村岡								
10:30									10:15-11:00 からだほぐし&ヨガ JUNKO				10:30-11:15 フリースタイルジャズ 神								
11:00	事前予約可 11:10-11:40 (ストレッチ) ZUMBA 小松	11:10-11:40 優しい人あつま〜れ! 安孫子	11:00-11:45 姿勢改善エクササイズ 大栗						11:00-12:00 ジャズダンス 山内				11:00-12:00 定員12名 CHANGELI								
11:30	11:30-12:15 CHANGELI			11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO					11:30-12:15 ボディコンバット 大栗				11:30-12:15 BODYATTACK 大栗								
12:00		12:00-13:00 フラダンス 大内							11:30-12:15 ストレッチポールヨガ 丸谷				11:30-12:15 BODYATTACK 大栗								
12:30				12:45-13:30 CHANGELI					11:45-12:00 ストレッチャーヨガ 丸谷				11:45-12:30 トランポリンエクササイズ 戸島								
12:45	12:45-13:45 サルセッション CHIKA			12:45-13:30 MAKI					12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島				12:00-13:00 フラダンス 大内								
13:00				13:30-14:15 有料レッスン ハマチャチャ RIKIYA					12:45-13:30 BODYJAM 反橋				12:30-13:15 RITMOS 反橋								
13:30				13:30-14:30 ベアシックヨガ シャクティ					13:00-14:00 優しいヨガ 齋藤				13:45-14:30 オキシジェノ 小松								
14:00				13:50-14:50 スローフローヨガ 石川(夏)					13:00-14:00 BODYBALANCE 佐藤				13:45-14:30 ベアシックヨガ 工藤								
14:30				14:15-15:15 丹田エクササイズ 神					13:45-14:30 ボディメイクヨガ AKI				14:00-14:45 ヨガ 青木								
15:00				15:30-16:15 丹田エクササイズ45 神					14:00-14:45 ヨガ 青木				14:30-15:30 丹田エクササイズ 神								
15:30				16:15-17:15 ファイターズ ダンス教室 (3歳~6歳)					15:00-16:00 体質改善 笠原				15:00-16:00 ピラティス JUNKO								
16:00				16:40-17:40 子供体操教室					16:15-17:15 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)				16:15-17:15 ヒップホップ教室 (小1~小6)								
16:30				17:00-18:00 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)					17:30-18:30 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)				16:30-17:30 テーマパークダンス (5歳~小3)								
17:00				17:50-19:05 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)					18:05-18:50 丹田エクササイズ45 陰ヨガ シャクティ				18:00-18:45 テマパークダンス (5歳~小3)								
17:30				18:05-18:50 丹田エクササイズ45 陰ヨガ シャクティ					18:30-19:15 ピラティス JUNKO				18:30-19:15 ハタヨガベアシック シャクティ								
18:00				18:45-19:45 ハタヨガ みこ					19:00-19:30 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)				19:00-20:00 ポリネシアダンス 大内								
18:30				19:15-20:15 BODYATTACK 大栗					19:15-20:15 はじめてダンス 小松				19:15-20:15 BODYATTACK 大栗								
19:00	事前予約可 19:15-20:00 BODYATTACK 大栗	19:30-20:30 RITMOS 反橋	定員18名	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:00-20:45 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:00-20:45 BODYATTACK 大栗	20:00-21:00 エナジーヨガ みこ	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	
19:30	19:15-20:00 BODYATTACK 大栗	19:30-20:30 RITMOS 反橋	定員18名	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	19:15-20:15 はじめてダンス 小松	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	20:00-21:00 エナジーヨガ みこ	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	
20:00	事前予約可 20:30-21:30 BODYCOMBAT 大栗	20:00-20:45 リフレッシュヨガ JUNKO		21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	定員50名	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	
21:00	1日 KODAI 8日 MAKI 15日 KODAI 22日 MAKI 29日 KODAI			21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	定員50名	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	
21:30				21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	定員50名	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	
22:00				21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	定員50名	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	
22:30				21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	定員50名	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	
23:00				21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	定員50名	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	
23:30				21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	定員50名	定員50名	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:00 筋膜リリース MAKI	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 パワーヨガ NOZOMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA	

定員 Aスタジオ70名 Bスタジオ33名 ホットスタジオ25名

【ツール使用クラス定員】 Aスタジオ50名 Bスタジオ33名 ホットスタジオ: 18名 その他※定員表記あり

- ①スタジオプログラムは定員制とさせていただきます。
- ②レッスン参加整理券は、所属店舗問わず1時間前より配布いたします。  
フロントにて(ホットスタジオレッスンは発券機)配布いたしますので、ご参加希望の方は整理券をお持ちの上スタジオにお集まりください。
- ③レッスン開始90分前よりAスタジオ前に間隔を空けて整列して頂きます。
- ④ホットスタジオは床暖房のみ、スタジオ内の温度を通常より下げて営業しております。
- ⑤【予約方法】hacomonoにて有料予約および無料予約をご利用いただけます。 有料:平岡会員様7日前 他店舗会員様3日前(¥300¥330税込) / 無料:平岡会員様のみ3日前よりご予約いただけます。
- ⑥ハマチャチャは月額¥3,000¥3,300税込でご参加いただけます。

事前予約可 =ハコモノ予約可

ハコモノ予約サイト登録はこちらから⇒

