

JOYFIT札幌平岡公園 9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									CHANGE! 9:00-10:00 季節のヨガ 大廣			8:30-9:30 モーニングヨガ 大廣			8:30-9:30 モーニングヨガ yuca		
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					事前予約可 10:00-11:00 BODYPUMP 大栗				CHANGE! 10:15-11:00 有料レッスン 神			10:00-10:45 MEGADANZ 麻田			10:00-10:30 BODYPUMP 戸籍		
10:30					10:15-11:00 からだほぐし&ヨガ JUNKO				10:15-11:00 アイチエイジングヨガ 丸谷				10:15-11:00 フリースタイルジャズ 神	10:15-11:00 RPM 村岡	10:20-11:20 デトックスヨガ 大廣	10:10-11:10 やさしいエアロ 青木	10:00-10:45 ビューティーハワヨガ 丸谷		9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ		
11:00	事前予約可 11:10-11:40 (ストレッチ) ZUMBA 小松	11:10-11:40 安孫子							事前予約可 11:00-12:00 ジャズダンス 山内				事前予約可 11:30-12:15 BODYATTACK 大栗	11:15-12:00 定員12名 戸島				事前予約可 11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗			
11:30	11:30-12:15 優しい人あつま〜れ! 大栗	11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO							11:15-12:00 ヨガ&ストレッチボール 丸谷				11:30-12:15 BODYATTACK 大栗	11:45-12:30 トランポリンエクササイズ 神				11:15-12:15 BODYCOMBAT 大栗	11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ		
12:00		12:00-13:00 フラダンス 大内																			
12:30		12:30-13:15 ホットヨガベーシック 石川(夏)																			
13:00	12:45-13:45 サルセーション CHIKA			CHANGE! 12:45-13:30 BODYATTACK 奥村					12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島						12:00-13:00 フラダンス 大内			12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島	12:15-12:45 定員30名 MAYUMI	
13:30		13:30-14:15 コアバランス 吉川			13:30-14:30 ハマチャチャ RIKIYA																
14:00		13:50-14:50 スローフローヨガ 石川(夏)							14:00-14:45 ヨガ 青木												
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木			14:15-15:15 丹田エクササイズ 神					15:00-16:00 体質改善 笠原	15:00-16:00 ピラティス JUNKO											
15:00	定員50名																				
15:30				15:30-16:30 ファイターズ ダンス教室 (3歳〜6歳)																	
16:00				16:40-17:40 子供体操教室																	
16:30				17:00-18:00 ファイターズ ダンス教室 (小1〜小3)																	
17:00	17:00-19:00			16:40-17:40 子供体操教室																	
17:30				17:50-19:05 ファイターズ ダンス教室 (小1〜小3)																	
18:00	サークル活動(外部)			18:05-18:50 丹田エクササイズ45 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ																	
18:30				17:50-19:05 ファイターズ ダンス教室 (小4〜小6)																	
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	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室 ハタラージュヨガ 薮美	19:00-20:00 常温水スタジオ ファイターズ ダンス教室 ハタラージュヨガ 薮美																
19:30				19:00-20:00 ファイターズ ダンス教室 ハタラージュヨガ 薮美	19:00-20:00 常温水スタジオ ファイターズ ダンス教室 ハタラージュヨガ 薮美																
20:00	20:00-20:45 リフレッシュヨガ JUNKO			19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ																	
20:30	20:30-21:30 BODYCOMBAT 大栗			20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松																
21:00				20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺																
21:30				20:30-21:30 BODYCOMBAT 大栗																	
22:00				21:15-22:00 BODYSTEP 横輪																	
22:30				定員50名																	
23:00																					
23:30																					

2日 KODAI  
9日 奥村  
16日 KODAI  
23日 奥村  
30日 奥村

5日 休講  
12日・26日  
STRENGTHDEVELOPMENT  
定員(25名)  
19日  
BODYPUMP  
定員(50名)

7日・21日  
STRENGT DEVELOPMENT  
定員(25名)  
14日・28日  
BODYPUMP  
定員(50名)

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⇒  
