

JOYFIT札幌平岡公園 10月 スタジオプログラム

LESMILLS

ヨガ・健康いきいき

ダンス

エアロピクス

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						9:00-10:00 季節のヨガ 大廣			9:00-10:00 フリースタイルジャズ 神			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										9:30-10:00 はじめてのヨガ 丸谷															
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	10:15-11:00 ボディコンディショニング 丸谷	10:15-10:45 やさしいエアロ 反ミッターフジ	10:10-11:10 ヨガ 青木	10:15-11:00 ウェーブリングヨガ 丸谷	10:00-10:45 MEGADANZ 麻田	9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣	10:00-10:30 BODYPUMP 戸籍	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ				
10:30		NEW!																							
11:00	事前予約可 11:00-11:45 LESMILLS SHAPES 姿勢改善エクササイズ 銘苺	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	11:15-12:00 ヨガ&ストレッチボール 丸谷				11:15-12:00 ランランエアロ 反ミッターフジ	11:15-12:00 ウェーブリングピラティス 丸谷	11:00-11:45 BODYCOMBAT 大栗	11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ	11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗	11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ					
11:30	11:30-12:15 ZUMBA 小松	12:00-13:00 フラダンス 大内		11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO						11:30-12:15 BODYATTACK 大栗	11:45-12:30 LESMILLS CORE 戸島				11:45-12:30 ランランエアロ 反ミッターフジ	12:00-13:00 フラダンス 大内	11:15-12:15 BODYPUMP 大栗	11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田	11:15-12:00 BODYCOMBAT 大栗	11:15-12:00 かんたんエアロ45 シャクティ					
12:00																									
12:30	12:45-13:45 サルセーション CHIKA	12:30-13:15 ホットヨガベーシック 石川(夏)		12:45-13:30 BODYATTACK 奥村	13:00-14:00 有料レッスン 痩せるフローヨガ ハマチャチャ RIKIYA		12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島				13:00-14:00 優しいヨガ 齋藤	13:00-14:00 BODYBALANCE 佐藤				12:30-13:15 RITMOS 反橋	12:45-13:30 ランランエアロ 石川(朋)	12:30-13:15 BODYSTEP 大栗	12:15-12:45 LESMILLS CORE 戸島	12:15-13:15 ヴィンヤサヨガ MAYUMI				
13:00																									
13:30																									
14:00																									
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木	13:50-14:50 スローフローヨガ 石川(夏)		14:15-15:15 丹田エクササイズ 神			14:00-14:45 ヨガ 青木	15:00-16:00 体質改善 笠原	15:00-16:00 ピラティス JUNKO				14:30-15:30 丹田エクササイズ 神				13:45-14:30 オキシジェノ 小松	13:45-14:45 ベーシックヨガ 工藤	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷						
15:00	定員50名																								
15:30																									
16:00																									
16:30																									
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30																									
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	17:50-19:05 ファイターズ ダンス教室 神	18:05-18:50 丹田エクササイズ45 シャクティ		18:05-18:50 丹田エクササイズ45 シャクティ	18:30-19:15 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室 大栗	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室 大栗	19:00-20:00 ハタラージュヨガ 薮美	19:15-20:00 ポリネシアダンス 過替わり KODAI	19:00-20:00 ハタヨガベーシック シャクティ	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:15-20:15 BODYATTACK MAKI	19:15-20:15 BODYATTACK 小松	19:00-20:00 パワーヨガ EMI	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ TAMA					
19:30																									
20:00																									
20:30	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		20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松		20:00-20:45 BODYPUMP 大栗	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:15 BODYCOMBAT KODAI	20:30-21:15 BODYCOMBAT KODAI	20:00-21:00 エナジーヨガ みこ	20:30-21:30 BODYCOMBAT 大栗	20:30-21:30 BODYCOMBAT 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								
21:00																									
21:30																									
22:00																									
22:30																									
23:00																									
23:30																									

5日・19日  
STRENGTH DEVELOPMENT  
定員(25名)  
12日・26日  
BODYPUMP  
定員(50名)

3日・17日  
BODYPUMP  
定員(50名)  
10日・31日  
STRENGTH DEVELOPMENT  
定員(25名)  
24日 休講

7日 奥村  
14日 KODAI  
21日 奥村  
28日 KODAI

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⇒  
