

JOYFIT札幌平岡公園 11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																	
9:30																					
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				有料レッスン								
10:30																					
11:00	事前予約可 11:00-11:45 LESMILLS SHAPES 姿勢改善エクササイズ 銘苅	11:00-11:45 大栗							事前予約可 11:00-12:00 ジャズダンス 山内				事前予約可								
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 BODYCOMBAT 大栗				11:30-12:15 BODYATTACK 大栗								
12:00																					
12:30				CHANGE!																	
12:45	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 MAKI					12:45-13:30 BODYJAM 反橋												
13:00																					
13:30																					
13:30				13:30-14:30 コアバランス 吉川					13:30-14:30 有料レッスン 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 事前予約可 丹田エクササイズ 神												
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	CHANGE!																				
19:30	19:15-20:00 週替わり クラス	19:30-20:30 RITMOS 反橋																			
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																			
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					
23:30																					

4日・18日
BODYATTACK
担当：藤田
定員（70名）

11日・25日
BODYPUMP
担当：KODAI
定員（50名）

2日・16日・30日
LESMILLS SD
定員（25名）

9日・23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：20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⇒

