

JOYFIT札幌平岡公園 1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 背骨コンディショニング 岡崎									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	10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラクゼーション 馬場		定員50名					10:00-11:00 BODYPUMP 大栗				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	10:15-10:45 やさしいエアロ 尻ミッターフジ	10:10-11:10 ヨガ 青木	10:15-11:00 ウェープリングヨガ 丸谷	8:30-9:30 モーニングヨガ 大廣	9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣	10:00-10:30 BODYPUMP 戸館	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ
10:30																						
11:00	11:00-11:45 事前予約可								11:00-12:00 ジャズダンス 山内				11:15-12:00 事前予約可									
11:30	11:30-12:15 ZUMBA 小松	11:15-12:00 LESMILLS SHAPES 銘苅		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	11:45-12:30 LESMILLS THRIVE 戸島	11:30-12:15 体幹ストレッチ 神							
12:00																						
12:30																						
13:00	12:45-13:45 サルセーション CHIKA	12:15-13:15 フラダンス 大内		12:45-13:30 BODYATTACK MAKI					12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島												
13:30																						
14:00																						
14:30																						
15:00	14:30-15:30 ヨガ 青木																					
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30																						
20:00																						
20:30	20:30-21:30 事前予約可 BODYCOMBAT 大栗																					
21:00																						
21:30																						
22:00																						
22:30																						
23:00																						
23:30																						

4日・18日  
LESMILLS SD  
定員(25名)  
11日・25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⇒

