

月			火			水			木			金			土			日		
8:30	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		
9:00				9:00-10:00 背骨コンディショニング 岡崎			5、19日 10:15-11:00 カリビアンピート 45~60分			9:00-10:00 事前予約可 大廣		奇数週 季節のヨガ 偶数週 ピラティス	9:00-10:00 10:15-11:00 BODYPUMP 大栗		10:15-11:00 10:20-11:20 RPM 村岡	10:10-11:10 10:00-11:00 ヨガ 青木	10:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 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	8:30-9:30 モーニングヨガ yuca
9:30	事前予約可			10:00-10:45 リラックス骨盤体操 馬場	11:00-11:45 姿勢改善エクササイズ 大栗		12、26日 10:15-11:15 ペリーダンス 45~60分			9:30-10:00 事前予約可 丸谷			10:15-11:00 10:20-11:20 DETOXCSヨガ 大廣			定員50名	定員50名	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ		
10:00	10:00-11:00 BODYJAM 小松			定員50名	10:15~ 週替わり MIKI		10:15-11:00 からだほぐし&ヨガ JUNKO			10:15-11:00 10:20-11:20 FRISTYLEJAZZ 神		10:15-10:45 やさしいエアロ 房ミッターフジオ	10:10-11:10 10:00-11:00 ヨガ 青木	10:00-10:45 MEGADANZ 麻田	10:00-10:45 BODYPUMP 大栗	10:00-10:45 BODYPUMP 大栗	10:00-10:45 BODYPUMP 大栗			
10:30				事前予約可			定員20名			11:00-12:00 事前予約可 JAZZDANS 山内		定員12名	11:15-12:00 ランランエアロ 房ミッターフジオ	11:15-12:15 リセットピラティス 丸谷	11:15-12:15 BODYATTACK 大栗	11:15-12:15 BODYATTACK 大栗	11:15-12:15 BODYATTACK 大栗			
11:00	事前予約可	11:15-12:00 LESMILLS TONE 久守		11:30-12:15 ZUMBA 久守	11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:45-12:15 LESMILLS TONE ERINA	12:45-13:30 BODY COMBAT 久守	13:00-14:00 BODYJAM 反橋	12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島	12:45-13:30 BODYJAM 戸島	12:45-13:30 RITMOS 反橋	12:00-13:00 FLANDANS 大内	12:30-13:15 BODYCOMBAT 久守	12:30-13:15 BODYSTEP 大栗	12:30-13:15 BODYSTEP 大栗	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島				
11:30	11:30-12:15 ZUMBA 久守			12:45-13:45 サルセーション CHIKA	13:30-14:15 コアバランス 吉川	13:50-14:50 スローフローヨガ 石川(夏)	12:45-13:30 BODY COMBAT 久守	13:00-14:00 有料レッスン 青骨コンディショニング	12:45-13:30 BODYJAM 反橋	13:45-14:00 BODYJAM 反橋	13:00-14:00 BODYCOMBAT 斎藤	13:30-14:30 ベーシックヨガ 工藤	13:45-14:30 オキシジェノ 小松	14:00-15:00 ココロのヨガ 丸谷	14:00-15:00 ココロのヨガ 丸谷	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島				
12:00	12:15-13:15 小松			12:45-13:45 フランダンス 大内	12:30-13:30 コンディショニングヨガ 石川(夏)		12:45-13:30 BODY COMBAT 久守	13:00-14:00 常温スタジオ	12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島	12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:45-13:30 RITMOS 反橋	12:45-13:30 FLANDANS 大内	12:45-13:30 BODYCOMBAT 久守	12:45-13:30 BODYSTEP 大栗	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島					
12:30				13:30	13:30-14:15 CHIKA	13:50-14:50 コアバランス 吉川	13:50-14:50 スローフローヨガ 石川(夏)	13:45-14:00 有料レッスン 青骨コンディショニング	13:45-14:00 BODYJAM 反橋	13:45-14:00 BODYJAM 反橋	13:45-14:00 BODYCOMBAT 斎藤	13:45-14:30 ベーシックヨガ 工藤	14:00-15:00 ココロのヨガ 丸谷	14:00-15:00 ココロのヨガ 丸谷	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島				
13:00	13:30-14:15 CHIKA			14:00-14:45 12:45-13:45 CHIKA	14:30-14:50 コアバランス 吉川	14:30-14:50 スローフローヨガ 石川(夏)	14:30-14:50 BODY COMBAT 久守	14:30-14:50 有料レッスン 青骨コンディショニング	14:00-14:45 BODYJAM 反橋	14:00-14:45 BODYJAM 反橋	14:00-14:45 BODYCOMBAT 奥村	14:30-14:50 ベーシックヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島				
13:30				14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木	14:30-15:30 スローフローヨガ 石川(夏)	14:30-15:30 BODY COMBAT 久守	14:30-15:30 有料レッスン 青骨コンディショニング	14:30-15:30 BODYJAM 反橋	14:30-15:30 BODYJAM 反橋	14:30-15:30 BODYCOMBAT 奥村	14:30-14:50 ベーシックヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島				
14:00				15:00	14:30-15:30 ヨガ 青木	14:30-15:30 スローフローヨガ 石川(夏)	14:30-15:30 BODY COMBAT 久守	14:30-15:30 有料レッスン 青骨コンディショニング	14:30-15:30 BODYJAM 反橋	14:30-15:30 BODYJAM 反橋	14:30-15:30 BODYCOMBAT 奥村	14:30-14:50 ベーシックヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島				
14:30				15:30	14:30-15:30 ヨガ 青木	14:30-15:30 スローフローヨガ 石川(夏)	14:30-15:30 BODY COMBAT 久守	14:30-15:30 有料レッスン 青骨コンディショニング	14:30-15:30 BODYJAM 反橋	14:30-15:30 BODYJAM 反橋	14:30-15:30 BODYCOMBAT 奥村	14:30-14:50 ベーシックヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島				
15:00	定員50名			16:00			16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)	16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)	17:00-18:00 子供体操教室	17:00-18:00 子供体操教室	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:30-18:30 テーマパークダンス (5歳~小3)	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	18:15-19:00 週替わり MAKI	18:15-19:00 週替わり MAKI	18:15-19:00 週替わり MAKI	17:45-18:30 LESMILLS THRIVE TAMA	17:45-18:30 LESMILLS THRIVE TAMA		
15:30	定員50名			16:30			16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)	16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)	17:00-18:00 子供体操教室	17:00-18:00 子供体操教室	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:30-18:30 テーマパークダンス (5歳~小3)	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 事前予約可 姿勢改善ヨガ EMI	19:00-20:00 事前予約可 姿勢改善ヨガ EMI	19:00-20:00 事前予約可 姿勢改善ヨガ EMI	19:00-20:00 顔と肩のヨガ TAMA	19:00-20:00 顔と肩のヨガ TAMA		
16:00				17:00			17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	18:05-18:50 腰肩首ほぐしヨガ JUNKO	18:15-19:00 はじめダンス JUNKO	18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 繭美	19:15-20:00 ポリネシアンドンス Kodai	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗		
16:30				17:30			17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	18:05-18:50 腰肩首ほぐしヨガ JUNKO	18:15-19:00 はじめダンス JUNKO	18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 繭美	19:15-20:00 ポリネシアンドンス Kodai	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗		
17:00				18:00			17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	18:05-18:50 腰肩首ほぐしヨガ JUNKO	18:15-19:00 はじめダンス JUNKO	18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 繭美	19:15-20:00 ポリネシアンドンス Kodai	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗		
17:30				18:30			17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	18:05-18:50 腰肩首ほぐしヨガ JUNKO	18:15-19:00 はじめダンス JUNKO	18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 繭美	19:15-20:00 ポリネシアンドンス Kodai	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗		
18:00				19:00			19:15-20:15 BODYATTACK 外崎	19:15-20:15 RITMOS 反橋	20:00-20:45 リフレッシュヨガ JUNKO	19:00-20:30 はじめダンス JUNKO	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:00 ポリネシアンドンス Kodai	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗				

JOYFIT札幌平岡公園 お盆特別プログラム 8/9~17