

JOYFIT札幌平岡公園 8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 週替わり 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	事前予約可			定員50名			事前予約可									定員50名			定員50名		
10:00	10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラックス骨盤体操 馬場		10:15- 週替わり MIKI			10:00-11:00 BODYPUMP 大栗			10:15-11:00 フリースタイルジャズ 神			10:15-10:45 やさしいエアロ 尻ミッターフジオ	10:10-11:10 ヨガ 青木	10:00-11:00 ウェーブリングヨガ 丸谷	事前予約可			10:00-10:45 MEGADANZ 麻田		
10:30																9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣					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	11:15-12:00 姿勢改善エクササイズ					定員50名			事前予約可									事前予約可		
11:30	11:30-12:15 ZUMBA 小松	11:15-12:00 LES Mills TONE 大栗		11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO			11:30-12:15 BODYCOMBAT 大栗			11:00-12:00 ジャズダンス 山内			11:30-12:15 ランランエアロ 尻ミッターフジオ		11:15-12:15 リセットピラティス 丸谷	事前予約可			11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗		
12:00																					
12:30		12:15-13:15 フラダンス 大内																			
13:00	12:45-13:45 サルセーション CHIKA			12:45-13:30 BODY COMBAT 久守			12:45-13:30 BODYJAM 反橋			12:45-13:30 LES Mills CORE 戸島			12:30-13:15 RITMOS 反橋						12:45-13:30 ランランエアロ 石川(朋)		
13:30		13:30-14:15 コアバランス 吉川		13:45-14:00 ノビティ 奥村						13:30-13:45 ノビティ											
14:00				14:15-15:15 丹田エクササイズ 神			14:00-14:45 ヨガ 青木												14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷		
14:30																					
15:00	14:30-15:30 ヨガ 青木																				
15:30	定員50名			15:30-16:15 ファイターズ ダンス教室 神																	
16:00				3歳〜6歳																	
16:30				16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1〜小3)			16:15-17:15 ファイターズ ダンス教室 (小1〜小3)														
17:00		17:00-19:00																			
17:30																					
18:00		サークル活動 (外部)		17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4〜小6)																	
18:30				18:05-18:50 丹田エクササイズ45 神																	
19:00	事前予約可			18:15-19:00 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ																	
19:30	19:15-20:15 BODYATTACK 外崎	19:15-20:15 RITMOS 反橋		19:00-19:30 はじめてダンス 小松			18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 大栗			19:00-20:00 ハタラージャヨガ 蘭美			19:15-20:00 LES Mills SD Kodai			18:45-19:45 ハタヨガ みこ			19:30-20:15 BODYATTACK 大栗		
20:00				20:00-20:45 BODYPUMP 横輪																	
20:30	事前予約可			20:00-20:45 ZUMBA 小松																	
21:00	20:45-21:45 BODYCOMBAT 大栗	20:45-21:30 有料レッスン RPM 外崎		定員50名																	
21:30				21:15-22:00 BODYSTEP 横輪																	
22:00				定員50名																	
22:30																					
23:00																					
23:30																					

定員 Aスタジオ70名 Bスタジオ35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⇒



JOYFIT札幌平岡公園 お盆特別プログラム 8/9～17

	8月9日(土)			8月10日(日)			8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)			8月16日(土)			8月17日(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	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ			
8:30																											
9:00																											
9:30																											
10:00	事前予約可 10:00-10:45 MEGADANZ 麻田		10:00-10:45 デトックスヨガ EMI	10:00-10:30 BODYPUMP Kodai		9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ	10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラックス骨盤体操 馬場		9:00-10:00 背骨コンディショニング 岡崎			10:00-11:00 BODYPUMP 大栗			10:00-11:00 有料レッスン BODYPUMP 大栗・Kodai	10:15-11:00 RPM 村岡	10:00-11:00 ホットヨガ 嶺		10:10-11:10 ヨガ 青木		10:00-11:00 BODYPUMP 大栗			10:00-10:30 Dance it out 飯島		
10:30				事前予約可									10:15-11:00 からだほぐし&ヨガ JUNKO								10:15-10:45 やさしいエアロ 尻ミッターフジオ				11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗		
11:00	事前予約可 11:15-12:15 BODYPUMP 大栗	11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田	11:00-12:00 姿勢改善ヨガ EMI	11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗	11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ		事前予約可 11:30-12:15 ZUMBA 小松	11:15-12:00 姿勢改善エクササイズ 大栗		11:00-11:45			11:00-12:00 ジャズダンス 山内			事前予約可 11:30-12:15 BODYCOMBAT 大栗・久守・Kodai	定員12名			11:15-12:00 ランランエアロ 尻ミッターフジオ				11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗		11:00-11:45 ベーシックヨガ 飯島	
11:30													11:30-12:30 ユニバーサルヨガ ERINA								11:15-12:00 ホットコアトレーニング 大栗						
12:00	定員50名 事前予約可	事前予約可		事前予約可		12:15-13:15			12:15-13:15 肩スッカリヨガ TAMA		事前予約可							12:00-13:00 ホットミネヨガ 嶺			事前予約可		12:00-13:00 ホットヨガ 嶺		定員50名 事前予約可		12:15-13:15
12:30	事前予約可 12:45-13:30 ランランエアロ 石川(朋)	12:30-13:15 BODYATTACK MAKI	12:30-13:15 ホットコアトレーニング 大栗	12:30-13:15 BODYSTEP 大栗	12:20-12:50 LES MILLS CORE 戸島	ヴィンヤサヨガ MAYUMI	12:45-13:45 サルセーション CHIKA			12:45-13:30 BODYCOMBAT 久守	13:00-14:00 常温スタジオ シャクティ		12:45-13:30 BODYJAM 反橋								12:30-13:30 姿勢改善ヨガ TAMA			12:30-13:15 BODYSTEP 大栗	12:20-12:50 LES MILLS CORE 戸島	ヴィンヤサヨガ MAYUMI	
13:00				定員50名	定員30名								13:00-14:00 ボディコンディショニング シャクティ												定員50名	定員30名	
13:30					13:25-14:05 LES MILLS SHAPES 戸島			13:30-14:15 コアバランス 吉川		13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO															事前予約可 13:45-14:30 BODYATTACK 中村	13:25-14:05 LES MILLS SHAPES 戸島	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺
14:00	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷				定員20名	ホットミネヨガ 嶺							14:00-14:45 ヨガ 青木													定員20名	
14:30																											
15:00	定員50名						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																											
21:00																											
21:30	定員 Aスタジオ70名 Bスタジオ35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																										
22:00																											
22:30																											
23:00																											
23:30																											

定員 Aスタジオ70名 Bスタジオ35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