

JOYFIT札幌平岡公園 9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 音音コンディショニング 岡崎									9:00-10:00 週替わり 大廣								
9:30																					
10:00	10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラククス骨盤体操 馬場		10:15-11:00 定員50名 10:15~ 週替わり MIKI			10:15-11:00 はじめてのヨガ-丸谷						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 尻ミッターフジオ	10:10-11:10 ヨガ 青木	10:00-11:00 ウェープリングヨガ 丸谷	8:30-9:30 モーニングヨガ 大廣		
10:30																					
11:00	11:15-12:00 事前予約可 姿勢改善エクササイズ			11:30-12:15 LESMILLS TONE 大栗			11:30-12:00 ジャズダンス 山内						11:30-12:15 事前予約可 BODYATTACK 大栗	11:45-12:30 LESMILLS THRIVE 戸島	11:30-12:15 ランランエアロ 尻ミッターフジオ	11:15-12:00 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	11:15-12:15 BODYPUMP 大栗	11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田	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
11:30	11:30-12:15 ZUMBA 小松	11:15-12:00 LESMILLS TONE 久守		11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:45-12:15 LESMILLS TONE 久守		11:30-12:30 BODYCOMBAT 大栗						11:30-12:15 BODYATTACK 大栗	11:45-12:30 LESMILLS THRIVE 戸島	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	11:15-12:15 BODYPUMP 大栗	11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田			
12:00																					
12:30																					
12:45	12:45-13:45 サルセッション CHIKA	12:15-13:15 フラダンス 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 有料レッスン 音音コンディショニング		12:45-13:30 BODY JAM 反橋	12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島					13:00-14:00 優しいヨガ 斎藤	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守	12:00-13:00 フラダンス 大内	12:30-13:15 RITMOS 反橋	12:30-13:15 フラダンス 大内	12:45-13:30 ランランエアロ 石川(朋)	12:30-13:15 BODYSTEP 大栗	12:30-13:15 ホットコアトレーニング 大栗	12:30-13:15 BODYSTEP 大栗
13:00																					
13:30				13:45-14:00 ノビティ 奥村	13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO		14:00-14:45 ヨガ 青木														
14:00				14:15-15:15 丹田エクササイズ 神																	
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木																				
15:00																					
15:30				15:30-16:15 ファイターズ ダンス教室 3歳~6歳	15:30-16:15 丹田エクササイズ45 神																
16:00				16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)																	
16:30				17:00-18:00 子供体操教室																	
17:00				17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	18:05-18:50 丹田エクササイズ45 神																
17:30																					
18:00				18:15-19:00 腰肩首ほぐしヨガ シャクティ																	
18:30																					
19:00	19:15-20:15 BODYATTACK 外崎	19:15-20:15 RITMOS 反橋	19:45-20:30 リフレッシュヨガ JUNKO	19:00-19:30 はじめてダンス 小松	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ		18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 蘭美	19:15-20:00 LESMILLS SD Kodai	19:30-20:30 ポリネシアダンス 萩原	19:00-20:00 ボディネオヨガ 巖	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	18:15-19:00 週替わり MAKI	19:00-20:00 事前予約可 姿勢改善ヨガ EMI	19:15-20:00 オキシジェノ 小松	19:00-20:00 BODYATTACK MAKI	19:00-20:00 事前予約可 ボディネオヨガ 巖	19:00-20:00 BODYATTACK 小松	19:00-20:00 顔と肩のヨガ TAMA	
19:30																					
20:00																					
20:30	20:45-21:45 BODYCOMBAT 大栗	20:45-21:30 有料レッスン RPM 外崎	20:45-21:30 有料レッスン RPM 外崎	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松		20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 巖	20:30-21:15 BODYCOMBAT Kodai	20:30-21:15 BODYCOMBAT Kodai	20:30-21:15 BODYCOMBAT Kodai	20:45-21:30 BODYCOMBAT 大栗	20:00-21:00 エナジーヨガ みこ	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	
21:00																					
21:30																					
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

- 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理して頂きます。
- 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→

