

JOYFIT札幌平岡公園 12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 定員50名						9:00-10:00 週替わり 大廣						8:30-9:30 モーニングヨガ 大廣 定員50名			8:30-9:30 モーニングヨガ yuca 定員50名		
9:30																					
10:00	事前予約可 10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラククス骨盤体操 馬場		CHANGE! 10:15-11:15 ベリーダンス MIKI			事前予約可 10:00-11:00 BODYPUMP 大栗 定員50名			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 ウェーブリングヨガ 丸谷			10:00-10:45 MEGADANZ 麻田		10:00-10:30 BODYPUMP Kodai	
10:30						10:15-11:00 からだほぐし&ヨガ JUNKO												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			11:00-11:45 姿勢改善エクササイズ 大栗			定員20名	事前予約可 11:30-12:15 ジャズダンス 山内			事前予約可 11:30-12:15 BODYATTACK 大栗	定員12名			定員30名	定員15名				事前予約可 11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗	11:00-11:45 かんたんエアロ45 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 ERINA		11:30-12:15 BODYCOMBAT 大栗			11:30-12:15 BODYATTACK 大栗						11:15-12:15 BODYPUMP 大栗 定員50名	11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田				
12:00																					
12:30		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)		久守						定員30名			12:00-13:00 フラダンス 大内	定員20名				12:30-13:15 ホットコアトレーニング 大栗		
13:00	12:45-13:45 サルセーション CHIKA			12:45-13:30 BODY COMBAT 久守	有料レッスン 13:15-14:00 常温スタジオ		12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島		13:00-14:00 優しいヨガ 斎藤	久守			12:30-13:15 RITMOS 反橋				12:45-13:30 ランランエアロ 石川(朋)		12:30-13:15 BODYSTEP 大栗 定員50名	
13:30		13:30-14:15 コアバランス 吉川	定員20名	13:45-14:00 ノビティ 奥村	13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO	背骨コンディショニング シャクティ				14:00-14:45 ヨガ 青木				13:30-14:30 パーシクヨガ 奥村	13:30-14:45 ホットミネヨガ75 嶺					13:25-14:10 LESMILLS SHAPES 戸島 定員20名	
14:00				14:15-15:15 丹田エクササイズ 神										13:45-14:30 オキシジェノ 小松 定員50名				14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名			
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木									14:30-15:30 丹田エクササイズ 神											
15:00																					
15:30	定員50名			15:30-16:15 ファイターズ ダンス教室 3歳〜6歳 16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1〜小3)	15:30-16:15 丹田エクササイズ45 神																
16:00																					
16:30																					
17:00		17:00-19:00 サークル活動 (外部)	16:45-17:45 ホットミネヨガ 嶺																		
17:30																					
18:00				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																
18:30						18:15-19:00 腰肩首ほぐしヨガ シャクティ															
19:00	事前予約可 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																		
19:30				20:00-20:45 BODYPUMP 横輪 定員50名	20:00-21:00 ZUMBA 小松																
20:00																					
20:30	事前予約可 20:45-21:45 BODYCOMBAT 大栗	20:45-21:30 RPM 外崎 定員12名																			
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⇒

