

JOYFIT札幌平岡公園 2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 ピラティス 大廣 定員50名						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 定員20名					事前予約可 10:00-11:00 BODYPUMP 大栗			事前予約可 10:00-11:00 フリースタイルジャズ 神						事前予約可 10:00-10:45 MEGADANZ 麻田			事前予約可 10:00-10:30 BODYPUMP Kodai		
10:30				10:15-11:15 ベリーダンス MIKI	10:15-11:00 肩らく教室 奥村 定員10名	10:15-11:00 からだほぐし&ヨガ JUNKO 定員20名				10:15-11:00 RPM 村岡 定員12名			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 定員30名	10:00-11:00 ウェーブリングヨガ 丸谷 定員15名				11:00-10:30 BODYPUMP 大栗	←定員50名	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 LES Mills TONE 大栗	11:15-12:00 姿勢改善エクササイズ 久守					事前予約可 11:30-12:15 BODYCOMBAT 大栗			事前予約可 11:30-12:15 BODYATTACK 大栗						事前予約可 11:15-12:15 BODYPUMP 大栗			事前予約可 11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗		
11:30				11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:45-12:15 ユニバーサルヨガ ERINA	11:30-12:30 ユニバーサルヨガ ERINA				11:30-12:15 LES Mills THRIVE 戸島						11:15-12:15 ボディコアエクササイズ 麻田			11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ		
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	12:30-13:30 コンディショニングヨガ 石川(夏)	12:45-13:30 BODY COMBAT 久守		13:15-14:00 常温スタジオ	12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:45-13:30 LES Mills CORE 戸島		13:00-14:00 優しいヨガ 斎藤 定員50名			12:30-13:15 RITMOS 反橋	12:00-13:00 フラダンス 大内		事前予約可 12:30-13:15 BODY ATTACK MAKI	12:30-13:15 ホットコアトレーニング 大栗		事前予約可 12:30-13:15 BODYSTEP 大栗	12:20-12:50 LES Mills CORE 戸島	12:15-13:15 ヴィンヤサヨガ MAYUMI
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 定員50名	13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO	13:45-14:30 ノビティ 奥村 定員50名				13:30-13:45 ノビティ 奥村 定員30名											
14:00				14:15-15:15 丹田エクササイズ 神			14:00-14:45 ヨガ 青木 定員50名			14:30-15:30 丹田エクササイズ 神											
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木 定員50名																				
15:00																					
15:30				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) 17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4〜小6)	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																					
18:30																					
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																					
20:30	事前予約可 20:45-21:45 BODYCOMBAT 大栗	有料レッスン 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、所属店舗間わず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⇒

