

JOYFIT札幌平岡公園 3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									
9:30																						
10:00	10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラクゼーション 馬場 定員20名		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	10:00-11:00 BODYPUMP 大栗 定員50名		10:15-11:15 アンチエイジングヨガ 丸谷	10:15-11:00 フリースタイルジャズ 神	10:15-11:00 RPM 村岡 定員12名	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 定員30名	10:00-11:00 ウェープリングヨガ 丸谷 定員15名	10:00-10:45 MEGADANZ 麻田	10:00-10:45 腰らく教室 奥村 定員10名	9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣	8:30-9:30 モーニングヨガ yuca 定員50名	10:05-10:35 BODYPUMP Kodai 定員50名	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ	
10:30																						
11:00	11:30-12:15 ZUMBA 小松 定員30名	11:15-12:00 LES Mills TONE 久守		11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:45-12:15 LES Mills TONE ERINA		11:30-12:15 BODYCOMBAT 大栗		11:30-12:30 ヨガ&ストレッチボール 丸谷	11:30-12:15 BODYATTACK 大栗	11:45-12:30 LES Mills THRIVE 戸島	11:30-12:15 体幹ストレッチ 神	11:15-12:00 ランランエアロ 尻ミッターフジオ	11:15-12:00 リセットピラティス 丸谷 定員20名	11:15-12:15 BODYPUMP 大栗 定員50名	11:15-12:00 ボディコンエクササイズ 麻田					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																						
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	13:30-13:45 ボディメイクヨガ ノビティ 奥村 定員30名	13:30-14:15 ベアシックヨガ シャクティ	13:30-14:30 RITMOS 反橋	13:30-14:30 フラダンス 大内	13:30-14:45 ベアシックヨガ 工藤 定員30名	13:30-14:45 ホットミネヨガ75 嶺	12:30-13:15 BODY ATTACK 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 定員30名	12:15-13:15 ヴィンヤサヨガ MAYUMI	
13:30																						
14:00																						
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木 定員50名	13:50-14:50 スローフローヨガ 石川(夏)		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	13:45-14:30 ボディメイクヨガ AKI		14:30-15:30 丹田エクササイズ 神			14:45-15:30 リラクゼーション 丸谷 定員50名									
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
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	18:30-19:30 ピラティス JUNKO 定員20名			18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 大栗	18:15-19:15 常温スタジオ ハタラジャヨガ 蘭美		19:00-20:00 ファイターズ ダンス教室 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	19:00-20:00 ポリネシアダンス 萩原	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 姿勢改善ヨガ 小松	19:00-20:00 姿勢改善ヨガ EMI	17:45-18:30 LES Mills THRIVE TAMA 定員30名	18:45-19:45 顔と足ヨガ 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 定員12名		20:00-20:45 BODYPUMP 横輪 定員50名	20:00-21:00 ZUMBA 小松		20:00-21:00 体質改善 笠原 定員30名	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺		20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai			20:00-21:00 エナジーヨガ みこ	20:30-21:30 BODYJAM 小松	20:00-21:00 エナジーヨガ みこ	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けます。
- ④【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。
- ⑤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⇒

