

JOYFIT札幌平岡公園 4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 ヨガ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	10:15-11:00 からだほくし&ヨガ JUNKO	10:00-11:00 BODYPUMP 大栗		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 外崎	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	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	8:30-9:30 モーニングヨガ yuca 定員50名		9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣	10:00-10:45 MEGADANZ 麻田	10:00-10:45 腰らく教室 奥村	10:05-10:35 BODYPUMP Kodai	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ
10:30																						
11:00	11:00-11:45 事前予約可	11:15-12:00 姿勢改善エクササイズ 大栗		11:30-12:15 NEW! らくらくエアロ JUNKO	11:45-12:15 ユニバーサルヨガ ERINA		11:00-12:00 ジャズダンス 山内		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 BODYATTACK 大栗	11:15-12:00 ランランエアロ 尻ミッターフジ	11:15-12:00 リセットピラティス 丸谷	11:15-12:15 リセットピラティス 丸谷 定員20名	11:15-12:15 BODYPUMP 大栗	11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田		11:15-12:15 BODYPUMP 大栗	11:00-11:45 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	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		12:30-13:15 CHANGEI! 定員20名		12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守	13:00-14:00 優しいヨガ 斎藤	13:30-13:45 BODYCOMBAT 久守	13:30-13:45 ベアシックヨガ ノビティ	13:30-14:30 フラダンス 大内	12:30-13:15 BODY ATTACK 石川(朋)	12:45-13:30 ランランエアロ 石川(朋)	12:30-13:15 BODY ATTACK 大栗	12:30-13:15 BODY ATTACK 大栗	12:30-13:15 BODYSTEP 大栗	12:20-12:50 LES Mills CORE 戸島	12:15-13:15 ヴァンヤサヨガ MAYUMI	
12:00																						
12:30																						
13:00	12:45-13:45 サルセッション CHIKA	13:30-14:15 コアバランス 吉川	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	13:45-14:15 LESMILLS TONE 久守	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	14:30-15:30 丹田エクササイズ 神	14:30-15:30 丹田エクササイズ 神	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 Dance it out 飯島	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名
13:30																						
14:00																						
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木 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	18:05-18:50 ファイターズ ダンス教室 神	18:15-19:00 腰肩首ほぐしヨガ シャクティ	18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 大栗	18:50-20:05 常温スタジオ 大栗	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 蘭美	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 蘭美	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 蘭美	19:30-20:30 パワーヨガ シャクティ	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守
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		20:00-20:45 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 嶺	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai
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⇒

