

JOYFIT札幌平岡公園 5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			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	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		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	10:00-10:45 MEGADANZ 麻田	10:00-10:45 腰らく教室 奥村	9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣	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 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	11:30-12:15 BODYCOMBAT 大栗	11:00-12:00 ジャズダンス 山内	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	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	11:15-12:15 BODYPUMP 大栗	11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田	11:15-12:00 NEW! 脂肪燃焼ヨガ 大廣	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	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	13:30-14:30 有料レッスン 久守		12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島	12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:30-13:15 LESMILLS CORE 戸島	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守	13:00-14:00 優しいヨガ 斎藤	12:30-13:15 RITMOS 反橋	12:30-13:15 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 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 LESMLLS 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)	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	13:45-14:15 LESMLLS TONE 久守	13:45-14:15 ボディメイクヨガ AKI	14:00-14:45 LESMLLS TONE 久守	14:30-15:30 ヨガ 青木	13:30-14:30 ベアシックヨガ シャクティ	13:30-14:30 ベアシックヨガ 工藤	13:30-14:45 ホットミネヨガ75 嶺	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷	13:45-14:30 Dance it out 飯島	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷	13:45-14:45 BODY ATTACK 横輪	13:25-14:10 LESMLLS SHAPES 戸島	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺	
13:30																					
14:00																					
14:30	14:30-15:30 NEW! ヨガ 青木	14:45-15:30 ボクシングサーキット 水澤		14:15-15:15 丹田エクササイズ 神			15:00-16:00 体質改善 笠原	15:00-16:00 ピラティス JUNKO	14:30-15:30 丹田エクササイズ 神	15:00-16:00 体質改善 笠原	14:30-15:30 丹田エクササイズ 神		14:45-15:30 リラククスヨガ 工藤								
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	18:15-19:00 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	18:15-19:15 めぐる プレーナヨーガ 蘭美	18:50-20:05 常温スタジオ ハタラジャヨガ 蘭美	18:15-19:15 めぐる プレーナヨーガ 蘭美	19:00-20:00 ポリネシアダンス 萩原	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 オキシジェノ 小松	19:00-20:00 姿勢改善ヨガ EMI	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 オキシジェノ 小松	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		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	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:00-21:00 BODYCOMBAT Kodai	20:00-21:00 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 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⇒



