

JOYFIT札幌平岡公園 6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 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						
9:30																								
10:00	10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラックス骨盤体操 馬場 定員20名	9:45-10:30 SAORI	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 からだほぐし&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 松田	10:05-10:35 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ				
10:30																								
11:00																								
11:30	11:30-12:15 ZUMBA 小松	11:15-12:00 LES Mills TONE 久守	11:00-11:45 大栗	11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:45-12:15 BODYATTACK ERINA	11:30-12:30 ユニバーサルヨガ	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	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	11:15-12:00 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				
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			12:45-13:30 BODYJAM 反橋		12:30-13:15 LES Mills CORE 戸島	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守	13:00-14:00 優しいヨガ 斎藤	12:30-13:15 フラダンス 大内	12:30-13:15 RITMOS 反橋	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 LES Mills CORE 戸島	12:15-13:15 ヴァンヤサヨガ MAYUMI			
13:30				13:45-14:00 有料レッスン																				
14:00				13:30-14:30 ノビティ 奥村 定員50名	13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO		13:45-14:15 LES Mills TONE 久守	13:45-14:15 ボディメイクヨガ AKI	13:45-14:30 ボディメイクヨガ AKI	14:00-14:45 ヨガ 青木 定員50名	14:00-14:45 LES Mills TONE 久守	14:30-15:30 ヨガ 青木 定員50名	13:30-14:30 ベアシックヨガ 工藤	13:30-14:30 ベアシックヨガ 工藤	13:30-14:45 ベアシックヨガ 工藤	13:30-14:45 ベアシックヨガ 工藤	13:45-14:30 オキシジェノ 小松	13:45-14:30 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	13:45-14:45 BODY ATTACK 横輪	13:45-14:45 LES Mills SHAPES 戸島	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺	
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木			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	15:30-16:15 ファイターズ ダンス教室 神	15:30-16:15 ファイターズ ダンス教室 神	16:00-19:00 サークル活動 (外部)	16:00-19:00 サークル活動 (外部)	14:30-15:30 丹田エクササイズ 神	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤
15:00																								
15:30				15:30-16:15 ファイターズ ダンス教室 3歳~6歳			16:15-17:15 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)		16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室	16:15-17:15 ヒップホップ教室
16:00				16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1~小3)			17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)		17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	17:25-18:40 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)	
16:30				17:00-18:00 子供体操教室			18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ		18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ	
17:00				17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4~小6)			18:15-19:00 ヨガ 大栗		18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	18:15-19:00 ヨガ 大栗	
17:30				18:05-18:50 腰痛首ほぐしヨガ シャクティ			18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	
18:00				18:50-20:05 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室			19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室	
18:30				19:00-20:00 常温スタジオ ファイターズ ダンス教室			19:15-20:15 ヨガ 大栗		19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	19:15-20:15 ヨガ 大栗	
19:00				19:15-20:15 ヨガ 大栗			20:00-20:45 BODYPUMP 横輪	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	20:00-21:00 ZUMBA 小松	
19:30				20:00-20:45 BODYPUMP 横輪			20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	
20:00				20:15-21:15 ZUMBA KAZU			20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺	
20:30				20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺			20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	20:45-21:45 BODYSTEP 大栗	
21:00				20:45-21:45 BODYSTEP 大栗			21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	21:15-22:00 BODYSTEP 横輪	
21:30				21:15-22:00 BODYSTEP 横輪			21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	21:30-22:30 BODYSTEP 横輪	
22:00				21:30-22:30 BODYSTEP 横輪			22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	22:00-23:00 BODYSTEP 横輪	
22:30				22:00-23:00 BODYSTEP 横輪			22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	22:30-23:30 BODYSTEP 横輪	
23:00				22:																				