

JOYFIT札幌平岡公園 7月 スタジオプログラム

LES Mills

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 青春コンディショニング 岡崎 定員50名									9:00-10:00 ピラティス 大栗 定員50名								
9:30																					
10:00	事前予約可 10:00-11:00 BODY JAM 小松	10:00-10:45 リラックス音盤体操 馬場 定員20名	9:45-10:30 モーニングフローヨガ SAORI	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	事前予約可 10:00-11:00 BODY PUMP 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 外崎 定員12名	10:20-11:20 デトックスヨガ 大栗	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	事前予約可 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 大栗	事前予約可 10:00-10:45 BODY PUMP 松田	10:05-10:35 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ	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 ZUMBA 小松	11:15-12:00 LES MILLS TONE 久守 定員30名	11:00-11:45 姿勢改善エクササイズ 大栗	11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:30-12:30 BODY ATTACK 久守	11:30-12:30 ユニバーサルヨガ ERINA	事前予約可 11:30-12:15 BODY COMBAT 大栗	11:30-12:30 ヨガ&ストレッチボール 丸谷	11:30-12:15 BODY ATTACK 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 リセットピラティス 丸谷	11:15-12:15 BODY PUMP 大栗 定員50名	11:15-12:00 ランランエアロ 麻田	11:15-12:00 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	11:15-12:00 BODY COMBAT 大栗	11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ	11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ	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 サルセッション CHIKA	12:15-13:15 フラダンス 大内 定員20名	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 有料レッスン		12:45-13:30 BODY JAM 反橋 定員30名	12:30-13:15 LES MILLS CORE 戸島	12:45-13:15 BODY COMBAT 久守	13:00-14:00 優しいヨガ 齋藤 定員50名	12:45-13:15 BODY COMBAT 久守	13:00-14:00 優しいヨガ 齋藤 定員50名	13:30-14:30 ベアシックヨガ 工藤 定員30名	13:30-14:45 ベアシックヨガ 工藤 定員30名	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 BODY STEP 大栗	12:20-12:50 LES MILLS CORE 戸島	12:20-12:50 ヴィンヤサヨガ MAYUMI	12:20-12:50 ヴィンヤサヨガ MAYUMI
13:30				13:45-14:00 ノビティ 奥村 定員50名	13:30-14:15 ノビティ 奥村 定員50名	13:45-14:30 ノビティ 奥村 定員50名	14:00-14:45 ヨガ 青木 定員50名	13:45-14:15 ボディメイクヨガ AKI	13:45-14:15 ボディメイクヨガ AKI	13:30-14:15 ベアシックヨガ シャクティ	13:30-14:15 ベアシックヨガ シャクティ	13:30-14:45 ベアシックヨガ 工藤 定員30名	13:45-14:30 ベアシックヨガ 工藤 定員30名	13:30-14:45 ベアシックヨガ 工藤 定員30名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	13:45-14:30 Dance it out Kazue	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	13:45-14:10 LES MILLS SHAPES 戸島	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺
14:00				14:15-15:15 丹田エクササイズ 神	14:15-15:15 丹田エクササイズ 神	14:15-15:15 丹田エクササイズ 神	15:00-16:00 体質改善 笠原 定員30名	15:00-16:00 ピラティス JUNKO	15:00-16:00 ピラティス JUNKO	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	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤 定員30名	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤 定員30名	14:45-15:30 リラックスヨガ 工藤 定員30名	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	14:00-15:00 Dance it out Kazue	14:45-15:30 ホットミネヨガ 嶺	14:00-15:00 ココロのヨーガ 丸谷 定員50名	13:45-14:45 LES MILLS SHAPES 戸島	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	事前予約可 19:15-20:15 BODY ATTACK 外崎	19:15-20:15 RITMOS 反橋	19:45-20:30 リフレッシュヨガ JUNKO	19:15-19:45 はじめてダンス 小松	19:15-19:45 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	事前予約可 19:30-20:15 BODY ATTACK 大栗	18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 ハタラジャヨガ 蘭美	19:00-20:00 常温スタジオ 19:00-20:00 常温スタジオ	19:15-20:00 BODY PUMP 嵐田 定員50名	19:15-20:00 BODY PUMP 嵐田 定員50名	19:15-20:15 BODY ATTACK 大栗	19:15-20:00 BODY COMBAT 久守	19:15-20:00 姿勢改善ヨガ EMI	19:15-20:00 BODY COMBAT 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	19:15-20:00 BODY COMBAT 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	19:00-20:00 姿勢改善ヨガ EMI
19:30																					
20:00																					
20:30	事前予約可 20:45-21:45 BODY COMBAT 大栗	20:45-21:30 RPM 外崎 定員12名		20:00-20:45 BODY PUMP 横輪 定員50名	20:00-21:00 ZUMBA 小松	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 BODY COMBAT 松田	20:30-21:30 BODY COMBAT 松田	20:30-21:30 BODY COMBAT 松田	20:00-21:00 ハタヨガ2 みこ	20:30-21:30 BODY JAM 小松	20:30-21:30 BODY JAM 小松	20:30-21:30 BODY JAM 小松	20:30-21:30 快眠ヨガ EMI	20:30-21:30 BODY JAM 小松	20:30-21:30 BODY JAM 小松	20:30-21:30 BODY JAM 小松	20:30-21:30 BODY JAM 小松
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					
23:30																					

周年イベント
特別レッスン

7月19日(日)		
スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
事前予約可 10:00-11:00 BODY PUMP 松田	10:05-10:35 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ
11:00-12:00 BODY COMBAT 大栗	11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ	11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ
11:30-12:30 BODY COMBAT インストラクター 後日公開!		12:15-13:15 ヴィンヤサヨガ MAYUMI
12:30-13:15 BODY STEP 大栗	12:20-12:50 LES MILLS CORE 戸島	12:20-12:50 ヴィンヤサヨガ MAYUMI
13:00-14:00 BODY STEP 大栗	13:25-14:10 インストラクター 後日公開!	13:25-14:10 インストラクター 後日公開!
13:45-14:45 BODY ATTACK 横輪	13:45-14:45 LES MILLS SHAPES 戸島	13:45-14:45 LES MILLS SHAPES 戸島
14:30-15:30 BODY ATTACK インストラクター 後日公開!	14:30-15:30 定員20名	14:30-15:30 定員20名
	17:45-18:30 LES MILLS THRIVE TAMA	17:45-18:30 LES MILLS THRIVE TAMA
	18:45-19:45 顔と足ヨガ TAMA	18:45-19:45 顔と足ヨガ TAMA

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⇒

