

JOYFIT札幌平岡公園 9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 背骨コンディショニング 岡崎 定員50名	偶数日 腰らく教室 奇数日 肩らく教室					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	事前予約可 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				10:00-11:00 BODYPUMP 大栗 定員50名	9:30-10:00 はじめてのヨーガ 丸谷		10:15-11:00 フリースタイルジャズ 神	事前予約可 10:15-11:00 RPM 外崎 定員12名	10:20-11:20 デトックスヨガ 大廣				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 大廣	事前予約可 10:05-10:35 BODYPUMP 松田	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ	
10:30				10:15-11:15 ベリーダンス MIKI	10:15-11:00 週替わり 奥村 定員10名	10:15-11:00 からだほぐし&ヨガ JUNKO 定員20名		10:15-11:15 アンチエイジングヨガ 丸谷														
11:00	事前予約可	11:15-12:00 姿勢改善エクササイズ					11:00-12:00 ジャズダンス 山内			11:00-12:00 事前予約可												
11:30	11:30-12:15 ZUMBA 小松	LES MILLS TONE 久守 定員30名	大栗	11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:45-12:15 BODYATTACK		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 定員30名	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	11:15-12:15 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 ラテンコアエクササイズ 麻田	11:15-12:00 背骨コンディショニング シャクティ		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	CHANGE! 12:45-13:45 サルセッション CHIKA	12:15-13:15 フラダンス 大内 コンディショニングヨガ 石川(夏)	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	有料レッスン		12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:30-13:15 LES MILLS CORE 戸島 定員30名		12:30-13:15 LES MILLS CORE 戸島 定員30名	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守		12:30-13:15 RITMOS 反橋	12:00-13:00 フラダンス 大内		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 ヴィンヤサヨガ MAYUMI	
13:00				13:45-14:00 奥村 定員50名	13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO			13:45-14:30 ボディメイクヨガ AKI		13:00-14:00 優しいヨガ 斎藤 定員50名	13:30-14:15 CHANGE! 久守											
13:30		13:30-14:15 コアバランス 吉川	定員20名	14:15-15:15 スローフローヨガ 石川(夏)						14:00-14:45 ヨガ 青木 定員50名	14:30-15:30 事前予約可		13:45-14:30 オキシジェノ 小松 定員50名	13:30-14:30 ペーシックヨガ 工藤 定員30名	13:30-14:45 ホットミネヨガ75 嶺		13:45-14:30 Dance it out Kazue		13:25-14:10 LES MILLS SHAPES 戸島	13:45-14:45 BODY ATTACK 横輪	13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺	
14:00																						
14:30	14:30-15:30 ヨガ 青木 定員50名	通常 サルセッション 最終週 CHOREOLOGY																				
15:00				15:30-16:15 ファイターズ ダンス教室 3歳〜6歳 16:25-17:25 ファイターズ ダンス教室 (小1〜小3) 17:35-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4〜小6)	15:30-16:15 丹田エクササイズ45 神 17:00-18:00 子供体操教室 18:05-18:50 丹田エクササイズ45 神																	
15:30																						
16:00		16:00-19:00 サークル活動 (外部)																				
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	事前予約可 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																			
19:30																						
20:00																						
20:30	事前予約可 20:45-21:45 BODYCOMBAT 大栗	事前予約可 20:45-21:30 RPM 外崎 定員12名																				
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

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⇒

