

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								9:30-10:00 はじめてのヨーガ 丸谷													
10:00	事前予約可 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	9:45-10:30 SAORI	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	10:00-11:00 BODYPUMP 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 大廣	10:15-10:45 やさしいエアロ 尻ミッターフジ 定員30名	10:10-11:10 ヨガ 青木 定員15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 定員10名	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 定員50名	9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ	
10:30																					
11:00	事前予約可 11:30-12:15 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	11:45-12:15 BODYATTACK 久守		事前予約可 11:30-12:15 BODYCOMBAT 大栗	11:00-12:00 ジャズダンス 山内	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	11:15-12:00 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 定員20名	事前予約可 11:15-12:15 BODYPUMP 大栗 定員50名	11:15-12:00 ランランエアロ 麻田	11:15-12:00 背骨コンディショニング シャクティ	事前予約可 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																					
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 定員30名	12:30-13:15 LES Mills CORE 戸島	12:30-13:15 定員20名	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守	12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守	12:30-13:15 RITMOS 反橋	12:30-13:15 フラダンス 大内	12:30-13:15 フラダンス 大内	事前予約可 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	事前予約可 12:30-13:15 BODYSTEP 大栗 定員50名	12:20-12:50 LES Mills CORE 戸島 定員30名	
13:00				13:45-14:00 ノビティ 奥村 定員50名	13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO		14:00-14:45 ヨガ 青木 定員50名	13:45-14:30 ボディメイクヨガ AKI	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	13:45-14:30 CHANGE! 久守	13:30-14:15 パーシクヨガ シャクティ	13:45-14:30 オキシジェノ 小松 定員50名	13:30-14:30 パーシクヨガ 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	13:45-14:30 Dance it out Kazue	13:45-14:30 Dance it out Kazue	事前予約可 13:45-14:45 BODY ATTACK 横輪	13:25-14:10 LES Mills SHAPES 戸島 定員20名	
13:30																					
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		15:30-16:15 ファイターズ ダンス教室 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	15:00-16:00 丹田エクササイズ 神	16:15-17:15 ヒップホップ教室	17:30-18:30 テーマパークダンス	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:00-20:00 ハタヨガ みこ	19:15-20:00 BODYATTACK 久守	19:15-20:00 オキシジェノ 小松 定員30名	19:00-20:00 姿勢改善ヨガ EMI	18:45-19:45 顔と足ヨガ TAMA	
15:00																					
15:30																					
16:00		16:00-19:00 サークル活動 (外部)		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)	18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 ハタラージャヨガ 蘭美	19:00-20:00 ハタラージャヨガ 蘭美	16:15-17:15 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)	18:15-19:15 めぐる プラナヨーガ ハタヨガベーシック シャクティ	19:15-20:00 BODYPUMP 嵐田 定員50名	19:30-20:30 ボディネアンダンス 荻原	19:30-20:30 パワーヨガ シャクティ	19:15-20:15 BODYATTACK 大栗	20:00-21:00 ハタヨガ2 みこ	20:30-21:30 BODYJAM 小松	19:15-20:15 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:15 BODYCOMBAT 久守	
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	20:00-20:45 BODYPUMP 横輪 定員50名	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	20:30-21:30 BODYCOMBAT 松田	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 BODYCOMBAT 松田	20:30-21:30 BODYCOMBAT 松田	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 BODYCOMBAT 松田	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 BODYCOMBAT 松田	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 BODYCOMBAT 松田	20:15-21:15 ZUMBA KAZU	20:30-21:30 BODYCOMBAT 松田	
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⇒



JOYFIT札幌平岡公園 シルバーウィーク特別プログラム

[illegible]