

JOYFIT札幌平岡公園 10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			9:30-10:00 はじめてのヨガ 丸谷		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	10:15-11:15 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	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	10:15-10:45 やさしいエアロ 尻ミッターフジオ 定員30名	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 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 11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗	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	11:30-12:30 シェイプヨガ yuuki	11:30-12:30 ヨガ＆ストレッチボール 丸谷	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 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 定員20名	事前予約可 11:15-12:15 BODYPUMP 大栗 定員50名	11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田	11:15-12:00 ベーシックヨガ シャクティ	事前予約可 11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗	かんたんエアロ45 シャクティ	
11:30				12:15-13:15 フラダンス 大内			12:30-13:15 LES Mills CORE 戸島 定員30名		12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:30-13:15 定員20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		12:45-13:30 ランランエアロ 石川(朋)	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 ヴィンヤサヨガ MAYUMI	
12:00				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)	12:45-13:30 BODY COMBAT 久守	13:45-14:00 有料レッスン HAMACHACHA HIRO		13:45-14:30 ボディメイクヨガ AKI			13:30-14:30 ベーシックヨガ 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		13:45-14:45 BODY ATTACK 横輪	13:25-14:10 LES Mills SHAPES 戸島 定員20名	12:15-13:15 ボディステップ 大栗	
12:30							14:00-14:45 ヨガ 青木 定員50名	15:00-16:00 体質改善 笠原 定員30名		14:30-15:30 丹田エクササイズ 神	15:00-16:00 ピラティス JUNKO		14:30-15:30 丹田エクササイズ 神			14:00-15:00 ココロのヨガ 丸谷 定員50名			13:45-14:45 BODY ATTACK 横輪	12:30-13:15 ボディステップ 大栗	
13:00																					
13:30																					
14:00																					
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 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	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⇒

