JOYFIT札幌平岡公園 12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

A
- 10:00-11:00 BODYJAM 小松
- 11:30-12:15 ZUMBA 小松
- 12:45-13:45 サルセーション CHIKA
- 14:30-15:30 ヨガ（50） 青木
- 19:15-20:15 BODYATTACK 外崎
- 20:45-21:45 BODYCOMBAT 大栗

B
- 10:00-10:45 リラックス骨盤体操（20） 馬場
- 11:15-12:00 TONE(30) 久守
- 12:15-13:15 フラダンス 大内
- 13:30-14:15 コアバランス 吉川
- 16:00-19:00 サークル活動（外部）
- 19:15-20:15 RITMOS 反橋
- 20:45-21:30 RPM(12) 外崎

ホット
- 9:45-10:30 モーニングフローヨガ SAORI
- 11:00-11:45 姿勢改善エクササイズ 大栗
- 12:30-13:30 コンディショニングヨガ（20） 石川（夏）
- 13:50-14:50 スローフローヨガ 石川（夏）
- 16:45-17:45 ホットミネヨガ 嶺
- 18:30-19:30 ピラティス(20) JUNKO
- 19:45-20:30 リフレッシュヨガ JUNKO

通常サルセーション最終週 CHOREOLOGY

火

A
- 9:00-10:00 背骨コンディショニング（50） 岡崎
- 10:15-11:15 ベリーダンス MIKI
- 11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO
- 12:45-13:30 BODYCOMBAT 久守
- 14:15-15:15 丹田エクササイズ 神
- 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
- 19:15-19:45 はじめてダンス 小松
- 20:00-20:45 BODYPUMP(50) 横輪
- 21:15-22:00 BODYSTEP(50) 横輪

B
NEW!
- 10:15-11:00 筋膜リリース(10) 久守
- 11:45-12:15 BODYATTACK 久守
- 13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO
- 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
- 20:00-21:00 ZUMBA 小松

ホット
- 10:15-11:00 からだほぐし&ヨガ（20） JUNKO
- 11:30-12:30 シェイプヨガ YUUKI
- 12:45-13:30 リラックスヨガ YUUKI
- 18:15-19:00 腰肩首ほぐしヨガ シャクティ
- 19:15-20:15 ベーシックヨガ シャクティ

水

A
- 10:00-11:00 BODYPUMP 大栗 定員50名
- 11:30-12:15 BODYCOMBAT 大栗
- 12:45-13:30 BODYJAM 反橋
- 14:00-14:45 ヨガ（50） 青木
- 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
- 19:30-20:15 BODYATTACK 大栗
- 20:45-21:45 BODYSTEP（50） 大栗

B
- 9:30-10:00 はじめてのヨガ 丸谷
- 11:00-12:00 ジャズダンス 山内
- 12:30-13:15 CORE(30) 戸島
- 15:00-16:00 体質改善（30） 笠原
- 18:50-20:05 ファイターズダンス教室
- 20:15-21:15 ZUMBA KAZU

ホット
- 10:15-11:15 アンチエイジングヨガ 丸谷
- 13:45-14:30 ボディメイクヨガ AKI
- 15:00-16:00 ピラティス JUNKO
- 19:00-20:00 常温ハタラージャヨガ 繭美
- 20:30-21:30 ホットミネヨガ 嶺

木

A
- 9:00-10:00 ピラティス(50) 大廣
- 10:15-11:00 フリースタイルジャズ 神
- 11:30-12:15 BODYATTACK 大栗
- 13:00-14:00 優しいヨガ（50） 斎藤
- 14:30-15:30 丹田エクササイズ 神
- 16:15-17:15 ヒップホップ 教室
- 19:15-20:00 BODYPUMP(50) 嵐田
- 20:30-21:30 BODYCOMBAT 松田

B
- 10:15-11:00 RPM(12) 外崎
- 11:45-12:30 THRIVE(30) 戸島
- 12:45-13:15 BODYCOMBAT 久守
- 18:15-19:15 めぐるプラーナヨーガ 繭美
- 19:30-20:30 ポリネシアンダンス 荻原

ホット
- 10:20-11:20 デトックスヨガ 大廣
- 11:30-12:15 体幹ストレッチ 神
- 13:30-14:15 ベーシックヨガ シャクティ
- 18:15-19:15 ハタヨガベーシック シャクティ
- 19:30-20:30 全身ほぐしヨガ シャクティ

金

A
- 10:15-10:45 やさしいエアロ 尻ミッターフジオ
- 11:15-12:00 ランランエアロ 尻ミッターフジオ
- 12:30-13:15 RITMOS 反橋
- 13:45-14:30 オキシジェノ(50) 小松
- 17:30-18:30 テーマパークダンス
- 19:15-20:15 BODYATTACK 大栗
- 20:45-21:30 BODYCOMBAT 大栗

B
- 10:10-11:10 ヨガ（30） 青木
- 12:00-13:00 フラダンス 大内
- 13:30-14:30 ベーシックヨガ（30） 工藤
- 14:45-15:30 リラックスヨガ（30） 工藤

ホット
- 10:00-11:00 ウェーブリングヨガ（15） 丸谷
- 11:15-12:15 リセットピラティス（20） 丸谷
- 13:30-14:45 ホットミネヨガ75 嶺
- 18:45-19:45 ハタヨガ みこ
- 20:00-21:00 ハタヨガ2 みこ

土

A
- 8:30-9:30 モーニングヨガ（50） 大廣
- 10:00-10:45 MEGADANZ 麻田
- 11:15-12:15 BODYPUMP（50） 大栗
- 12:45-13:30 ランランエアロ 石川（朋）
- 14:00-15:00 ココロのヨーガ（50） 丸谷
- 19:15-20:00 BODYCOMBAT 久守
- 20:30-21:30 BODYJAM 小松

B
- 11:15-12:00 ラテンコアエクササイズ 麻田
- 13:45-14:30 Dance It Out Kazue
- 19:15-20:00 オキシジェノ(30) 小松

ホット
- 9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣
- 11:15-12:00 ベーシックヨガ シャクティ
- 12:30-13:15 ホットコアトレーニング 大栗
- 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ EMI
- 20:30-21:30 快眠ヨガ EMI

日

A
- 8:30-9:30 モーニングヨガ（50） yuca
- 11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗
- 12:30-13:15 BODYSTEP(50) 大栗
- 13:45-14:45 BODYATTACK 横輪

B
- 11:00-11:45 かんたんエアロ45 シャクティ
- 12:20-12:50 CORE(30) 戸島
- 13:25-14:10 SHAPES(20) 戸島
- 17:45-18:30 THRIVE(30) TAMA

ホット
- 9:45-10:45 おはよう太陽礼拝ヨガ シャクティ
- 12:15-13:15 ヴィンヤサヨガ MAYUMI
- 13:45-14:45 ホットミネヨガ 嶺
- 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列して頂けます。
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　330円（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3,300円（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⇒