

2025年8月-8月

JOYFIT 24 LITE

札幌宮の沢

スタジオプログラムスケジュール

> 強度 ★ > 強度 ★★ > 強度 ★★★
 全部のレッスンに自由に参加できます。

月 火 水 木 金 土 日

9:00							
10:00	10:00~10:45 ピラティス 柴谷	10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	10:00~11:00 ランランエアロ+筋トレ 尻ミッターフジオ	10:00~10:45 ピラティス 柴谷	10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	10:00~11:10 デトックスヨガ70 柴谷	10:00~10:45 骨盤体操 MIHO
11:00	10:55~11:10 ノビティ林/柴谷 LES MILLS 11:20~12:05 LES MILLS DANCE45 林	11:05~11:50 あへあほ体操 TOSHI	11:25~12:10 ハウス TOSHI	11:05~11:50 ランランエアロ 比内	11:05~11:50 BODYBALANCE45 高橋	11:30~12:15 BODYPUMP45 横輪	11:05~12:05 大人になってはじめるバレエ MIHO
12:00	12:25~13:10 らくらくステップ 翔太	12:10~13:10 BODYBALANCE60 森山	12:25~13:25 ハマチャチャ リョウヘイ	12:10~13:10 MEGADANZ® 比内	12:10~12:55 BODYPUMP45 高橋	12:35~13:05 GRIT CARDIO 横輪	12:25~13:10 BODYJAM45 山崎
13:00	13:30~14:15 らくらくエアロ 翔太	13:30~14:15 BODYSTEP45 清水(吏)	13:40~14:25 BODYBALANCE45 TOSHI	13:30~14:15 ZUMBA 小島	13:15~13:45 LESMILLS CORE30 柴谷	13:25~14:25 BODYCOMBAT60 後藤	13:30~14:30 BODYPUMP60 原田
14:00	14:35~15:20 ランランエアロ 翔太	14:35~15:20 BODYPUMP45 原田	14:40~15:40 バレエ中級 森山	15:55~16:40 バレエ ヴァリエーション 森山	14:05~14:50 BODYCOMBAT45 横輪	14:45~15:30 BODYSTEP45 新木	14:50~15:50 BODYATTACK60 新木
15:00						15:50~16:50 BODYJAM60 新木	16:10~17:10 BODYCOMBAT60 新木
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:15~19:45 LESMILLS CORE30 横輪 LesMILLS	19:15~20:00 SHiN美林	19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎	19:00~20:00 BODYBALANCE60 森山	19:15~19:45 BODYCOMBAT30 新木 LesMILLS		
20:00	20:05~20:50 BODYSTEP45 横輪 LesMILLS	20:20~20:50 BODYATTACK30 外崎 LesMILLS	20:20~21:05 LESMILLS DANCE45 新木	20:20~20:50 LESMILLS CORE30 新木 LesMILLS	20:05~20:50 ZUMBA 新木	【スタジオ定員ツールなし】 40名（立ち位置：青シール）	【スタジオ定員ツールあり】 30名（立ち位置：赤シール）
21:00	21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪 LesMILLS	21:10~22:10 BODYPUMP60 外崎 LesMILLS	21:25~22:10 STRONG NATION®/ Strength Development 新木	21:10~22:10 BODYJAM60 新木	21:10~22:10 BODYATTACK60 山崎 LesMILLS	※ツール使用レッスン※ 「らくらくステップ」「バレエ」「Strength Development」「BODYSTEP」「BODYPUMP」「LESMILLS CORE」	
22:00							
23:00							

オススメ表示

強度 UP!
今よりパワーアップ!NEW
新しいレッスン!初心者でも参加しやすいレッスン！
WEB予約対象クラス
オプション登録が必要です

CHANGE

この時間のレッスン内容が変更！
JOYFIT STYLE JOYFIT のオリジナルプログラム！
LesMILLS レズミルズプログラム！【月曜日ノビティ】
柴谷
4日、18日
林
11日、25日【水曜日週替わり】
Strength Development
6日、27日
STRONG NATION®
20日

【整理券】

レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布致します。
整理券配布の15分前からの待機にご協力ください。

【スタジオ予約】

- WEB予約を(hacomonoから)ご利用頂けます。
- 有料予約(宮の沢会員様) : 7日前(330円税込)から予約開始
 - 有料予約(他店舗会員様) : 3日前(330円税込)から予約開始
 - 無料予約(他店舗会員様不可) : 3日前から予約開始