

2026年 1月 - 1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	CHANGE ★ 10:55~11:10 ノビティ 柴谷 ★ 11:20~12:05 LESMILLS DANCE45 森山	★ 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	★ 11:30~12:30 BODYPUMP60 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	★ 12:50~13:20 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 ★ 14:05~14:50 BODYCOMBAT45 山崎	★ 13:40~14:40 BODYCOMBAT60 後藤	★ 13:30~14:15 BODYPUMP45 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			★ 15:00~15:45 BODYSTEP45 新木	★ 14:35~15:35 BODYATTACK60 新木
15:00			★ 15:55~16:40 バレエ ヴァリエーション 森山			★ 16:05~17:05 BODYJAM60 新木	★ 15:55~16:55 BODYCOMBAT60 新木
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	★ 19:15~19:45 LESMILLS CORE30 横輪		★ 19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎	CHANGE ★ 19:15~20:00 BODYBALANCE45 森山	★ 19:15~19:45 BODYCOMBAT30 新木		
20:00	★ 20:05~20:50 BODYPUMP45/BODYSTEP45 横輪	★ 20:20~21:05 BODYATTACK45 外崎	★ 20:20~21:05 LESMILLS DANCE45 新木	★ 20:20~20:50 LESMILLS CORE30 新木	★ 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）	
21:00	★ 21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪	★ 21:25~22:10 BODYPUMP45 外崎	★ 21:25~22:10 STRONG NATION®/ Strength Development 新木	★ 21:10~22:10 BODYJAM60 新木	★ 21:10~22:10 BODYATTACK60 山崎	【スタジオ定員ツールあり】 30名（立ち位置：赤シール）	
22:00						※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」	
23:00						【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	

オアシス
表示★ 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
JOYFITSTYLE
LESMILLS→ この時間のレッスン内容が変更！
→ JOYFITのオリジナルプログラム！
→ レズミルズプログラム！【月曜日交替わり】
BODYSTEP45
12月.26日
BODYPUMP45
19日【水曜日交替わり】
STRONG NATION®
7日.21日
StrengthDevelopment
14日.28日