

2026年 2月 - 2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 柴谷 LES Mills	★ 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 LES Mills	★ 11:30~12:30 BODYPUMP60 横輪 LES Mills	★ 11:05~12:05 大人になってはじめるバレエ MIHO LES Mills
12:00	★ 11:20~12:05 LES Mills DANCE45 森山	★ 12:10~13:10 BODYBALANCE60 森山 LES Mills	★ 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 LES Mills	★ 12:50~13:20 GRIT CARDIO 横輪 LES Mills	★ 12:25~13:10 BODYJAM45 山崎 LES Mills
13:00	★ 12:25~13:10 らくらくステップ 翔太	★ 13:30~14:15 BODYSTEP45 清水(吏) LES Mills	★ 13:40~14:25 BODYBALANCE45 TOSHI LES Mills	★ 13:30~14:15 ZUMBA 小島	★ 13:15~13:45 LES Mills CORE30 柴谷 LES Mills	★ 13:40~14:40 BODYCOMBAT60 後藤 LES Mills	★ 13:30~14:15 BODYPUMP45 原田 LES Mills
14:00	★ 13:30~14:15 らくらくエアロ 翔太	★ 14:35~15:20 BODYPUMP45 原田 LES Mills	★ 14:40~15:40 バレエ初級 森山 CHANGE		★ 14:05~14:50 BODYCOMBAT45 山崎 LES Mills	★ 15:00~15:45 BODYSTEP45 新木 LES Mills	★ 14:35~15:35 BODYATTACK60 新木 LES Mills
15:00	★ 14:35~15:20 ランランエアロ 翔太		★ 15:55~16:40 バレエ中級(センタークラス) 森山 CHANGE			★ 16:05~17:05 BODYJAM60 新木 LES Mills	★ 15:55~16:55 BODYCOMBAT60 新木 LES Mills
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	★ 19:15~19:45 LES Mills CORE30 横輪 LES Mills	★ 20:00~20:45 BODYPUMP45 外崎 CHANGE LES Mills	★ 19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎 LES Mills	★ 19:15~20:00 BODYBALANCE45 森山 NEW LES Mills	★ 19:15~19:45 BODYCOMBAT30 新木 LES Mills		
20:00	★ 20:05~20:50 BODYPUMP45/BODYSTEP45 横輪 LES Mills	★ 21:05~21:50 BODYATTACK45 外崎 CHANGE LES Mills	★ 20:20~21:05 LES Mills DANCE45 新木 LES Mills	★ 20:20~20:50 LES Mills CORE30 新木 LES Mills	★ 20:05~20:50 ZUMBA 新木 LES Mills	【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 LES Mills		★ 21:25~22:10 STRONG NATION®/ Strength Development 新木	★ 21:10~22:10 BODYJAM60 新木 LES Mills	★ 21:10~22:10 BODYATTACK60 山崎 LES Mills	【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」「LES Mills 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★ 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!

JOYFITSTYLE

→ JOYFITのオリジナルプログラム!

LES Mills

→ レズミルズプログラム!

【月曜日交替わり】
BODYPUMP45
2日.16日
BODYSTEP45
9日.23日

【水曜日交替わり】
STRONG NATION®
4日.18日
StrengthDevelopment
11日.25日