

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 LesMills	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	11:20~12:05 LESMILLS DANCE45 森山	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	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	13:30~14:15 ZUMBA 小島	13:15~13:45 LESMILLS CORE30 柴谷	13:40~14:40 BODYCOMBAT60 後藤	13:30~14:15 BODYPUMP45 原田
14:00	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	14:05~14:50 BODYCOMBAT45 山崎	15:00~15:45 BODYSTEP45 新木	14:35~15:35 BODYATTACK60 新木
15:00	14:35~15:20 ランランエアロ 翔太	14:35~15:20 BODYPUMP45 原田	CHANGE 14:40~15:40 バレエ初級 森山	15:55~16:40 バレエ中級(センタークラス) 森山	16:05~17:05 BODYJAM60 新木	15:55~16:55 BODYCOMBAT60 新木	15:55~16:55 BODYCOMBAT60 新木
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	LesMills 19:15~19:45 LESMILLS CORE30 横輪	CHANGE LesMills 20:05~20:50 BODYPUMP45/BODYSTEP45 横輪	LesMills 19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎	LesMills 19:15~20:00 BODYBALANCE45 森山	LesMills 19:15~19:45 BODYCOMBAT30 新木		
20:00	LesMills 20:05~20:50 BODYPUMP45/BODYSTEP45 横輪	CHANGE LesMills 20:00~20:45 BODYPUMP45 外崎	LesMills 20:20~21:05 LESMILLS DANCE45 新木	LesMills 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)	【スタジオ定員ツールあり】 30名 (立ち位置: 赤シール)
21:00	LesMills 21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪	CHANGE LesMills 21:05~21:50 BODYATTACK45 外崎	LesMills 21:25~22:10 STRONG NATION®/ Strength Development 新木	LesMills 21:10~22:10 BODYJAM60 新木	21:10~22:10 BODYATTACK60 山崎	※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!【月曜日週替わり】
BODYPUMP45
2日、16日
BODYSTEP45
9日、23日
STRONG NATION®
4日、18日
Strength Development
11日、25日【水曜日週替わり】
BODYPUMP45
2日、16日
BODYSTEP45
9日、23日
STRONG NATION®
4日、18日
Strength Development
11日、25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