

2026年 10月 - 10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 CHANGE	★ 11:30~12:30 BODYPUMP60 横輪 LESMILLS	★ 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 LESMILLS	★ 12:25~13:25 ハマチャチャ RIKIYA/リョウヘイ	★ 12:10~13:10 MEGADANZ® 比内	★ 12:10~12:40 LESMILLS CORE30 柴谷 CHANGE	★ 12:50~13:20 GRIT 横輪 LESMILLS	★ 12:25~13:10 BODYJAM45 山崎 LESMILLS
13:00	★ 12:25~13:10 らくらくステップ 翔太	★ 13:30~14:15 BODYPUMP45 村岡(大) LESMILLS	★ 13:40~14:25 BODYBALANCE45 TOSHI LESMILLS	★ 13:30~14:15 ZUMBA 小島	★ 13:00~13:45 BODYPUMP45 高橋 CHANGE	★ 13:40~14:40 BODYCOMBAT60 後藤 LESMILLS	★ 13:30~14:15 BODYPUMP45 村岡(大) LESMILLS
14:00	★ 13:30~14:15 らくらくエアロ 翔太		★ 14:40~15:40 バレエ初級 森山		★ 14:05~14:50 BODYCOMBAT45 高橋 CHANGE	★ 15:00~15:45 BODYSTEP45 新木 LESMILLS	★ 14:35~15:35 BODYATTACK60 新木 LESMILLS
15:00	★ 14:35~15:20 ランランエアロ 翔太		★ 15:45~16:30 バレエ中級(センタークラス) 森山			★ 16:05~17:05 BODYJAM60 新木 LESMILLS	★ 15:55~16:55 BODYCOMBAT60 新木 LESMILLS
16:00							★ 17:15~17:45 LESMILLS CORE30 新木 LESMILLS
17:00							
18:00							
19:00	★ 19:15~19:45 LESMILLS CORE30 横輪 LESMILLS	★ 19:15~20:00 脂肪燃焼ヨガ SAORI	★ 19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎 LESMILLS	★ 19:00~19:30 ダイナミックノビティ 森山 LESMILLS	★ 19:15~19:45 BODYCOMBAT30 新木 LESMILLS	【スタジオ定員ツールなし】 40名 (立ち位置：青シール)	
20:00	★ 20:05~20:50 BODYPUMP45/BODYSTEP45 横輪 LESMILLS	★ 20:20~21:05 BODYPUMP45 外崎 LESMILLS	★ 20:20~21:05 Strength Development 新木 LESMILLS	★ 19:45~20:45 BODYBALANCE60 森山 LESMILLS	★ 20:05~20:50 ZUMBA 新木	※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」「GRIT」	
21:00	★ 21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪 LESMILLS	★ 21:25~22:10 BODYATTACK45 外崎 LESMILLS	★ 21:25~22:10 BODYJAM45 新木 LESMILLS	★ 21:05~22:05 BODYATTACK60 山崎 LESMILLS	★ 21:10~21:55 STRONG NATION®/ LESMILLS DANCE45 新木	【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	
22:00							
23:00							

オススメ
表示強度
UP
NEW

→ 今よりパワーアップ!

→ 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!

LESMILLS

→ レズミルズプログラム!

【月曜日交替わり】
BODYPUMP45
12日、26日
BODYSTEP45
19日【水曜日ハマチャチャ】
RIKIYA
7日
リョウヘイ
14日、21日、28日【金曜日交替わり】
LESMILLS DANCE
2日、16日、30日
STRONG NATION®
9日、23日【土曜日GRIT】
3日：GRIT STRENGTH
10日：GRIT ATHLETIC
17日：GRIT CARDIO
24日：GRIT STRENGTH
31日：GRIT ATHLETIC