JOYFIT LITE 札幌北　3月　　プログラムスケジュール

健康いきいき　ダンス系　エアロビクス　ヨガ　ラディカル　レズミルズ

月

- 7:30–9:30 卓球
- 10:00–11:00 ランランエアロ 新本
- 11:15–11:45 ダンベルシェイプ　新本（ツール 45名定）
- 12:00–12:45 らくらくエアロ JUNKO
- 13:00–13:45 ピラティス JUNKO
- 14:00–15:00 ストレッチボディエクササイズ 中野
- 16:00–17:00 キッズダンス（6～12歳）
- 17:30–18:30 キッズダンス（6～12歳）
- 19:15–20:00 ジャズダンス初級 平中
- 20:15–21:00 ボディアタック45 豊澤
- 21:15–22:00 ボディパンプ45 中村（ツール）

火

- 7:30–9:30 卓球
- 10:00–11:00 リトモス 中安
- 11:15–12:00 モビバン 中安（ツール 45名定員）
- 12:15:–13:00 ZUMBA 馬場
- 13:15–14:00 骨盤体操 馬場
- 14:15–14:45 ボディバランス30　TOSHI
- 15:00–15:45 ボディパンプ45 横輪（ツール）
- 16:00–17:00 体操教室（年中～小1）
- 17:30–18:30 体操教室（小2～小6）
- 18:45–19:15 ボディバランス30　久保田
- 19:30–20:30 リトモス 中安
- 21:00–22:00 中級エアロ 加藤

水

- 9:00–9:45 背骨コンディショニング 奥田（ツール）
- 10:00–10:45 ZUMBA 中安
- 11:00–11:45 らくらくエアロ 新本
- 12:00–12:30 棒ビクス　新本（ツール 45名定員）
- 12:45–13:30 メガダンス 麻田
- 13:45–14:15 体幹バランス　岸田
- 14:30–15:30 リリカルダンス 中野
- 16:00–17:00 キッズヨガ（小1～小6）
- 17:30–18:45 卓球
- 19:15–20:00 ZUMBA 小松
- 20:15–21:00 ボディコンバット45 小松
- 21:15–22:00 オキシジェノ 福田

木

- 7:30–9:30 卓球
- 10:00–11:00 ボディジャム60 木種
- 11:15–12:00 ボディパンプ45 對馬（ツール）
- 12:15–13:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷
- 13:15–14:15 ボディコンバット60 横輪
- 14:30–15:30 ヨガ Kazumi
- 16:00–17:00 体操教室（年中～小1）
- 17:30–18:30 体操教室（小2～小6）
- 19:00–20:00 らくらくエアロ 新本
- 20:15–21:00 ボディアタック45 大栗
- 21:15–22:00 ボディコンバット45 大栗

金

- 7:30–9:00 卓球
- 9:30–10:30 丹田 神
- 10:45–11:45 ジャズダンス 山内
- 12:00–12:45 メガダンス 比内
- 13:00–14:00 バレエ入門 中野
- 14:30–15:30 フラダンス 大道
- 15:45–18:30 卓球
- 19:00–19:45 ボディジャム45 反橋
- 20:00–21:00 ランランエアロ 石川
- 21:15–22:15 ジャズダンス 山内

2日：CORE(對馬)
9日：ボディコンバット（對馬）
16日：CORE(對馬)
23日：ボディコンバット（久保田）
30日：ボディコンバット(久保田)

土

- 7:30–9:30 卓球
- 10:00–10:45 メガダンス 美彩季
- 11:00–11:45 はじめてステップ 美彩季（ツール）
- 12:00–12:45 ZUMBA 美彩季
- 13:00–14:00 あへあほウンドーしもの
- 14:15–15:00 フルボックス 大嶋
- 15:15–16:00 ハウス TOSHI
- 16:15–16:45 ボディバランス30　TOSHI
- 17:00–17:45 レズミルズプログラム 週替わり
- 18:00–18:30　卓球
- 19:00–19:45 らくらくエアロ 高橋(順)
- 20:00–21:00 ジャズダンス初級 平中
- 21:15–22:15 メガダンス 比内

日

- 7:30–9:30 卓球
- 10:00–10:45 らくらくエアロ 石川
- 11:00–11:45 ランランエアロ 石川
- 12:00–12:45 アロマデトックスヨガ LISA
- 13:00–13:45 週替わり(BS/BA) 中村
- 14:00–15:00 リトモス 反橋
- 15:15–16:00 ZUMBA 山下
- 16:15–17:00 REEJAM 山下
- 17:30–18:30 ボディパンプ60 大栗（ツール）
- 19:00–20:00 ボディコンバット60 大栗

3日・17日
ボディアタック
24日
ボディステップ
31日
休講

定員　65名(ツールレッスン40名※ダンベルシェイプ/モビバン/棒ビクスは定員45名)

レッスン参加札は、レッスン開始60分前よりフロントにて配布をいたします。≪整理券配布開始の15分前より、床面の番号順にお並びいただけます。≫
※スタジオ途中入退場はできません、開始時間までにスタジオにお入りください。
※全レッスンhacomono予約対象です。　有料・無料予約人数 各30名（ツールレッスンの場合は、有料・無料ともに各20名）　hacomono予約で埋まらなかった分が当日整理券となります。
※有料予約(札幌北会員様):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

hacomono
QRコードは