

JOYFIT LITE 札幌北 9月 プログラムスケジュール

健康いきいき ダンス エアロビクス ヨガ ラディカル レズミルズ 有酸素系

月	火	水	木	金	土	日
7:30	7:30-9:30 卓球					
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00	10:00-11:00 ランランエアロ 新本	10:00-11:00 リトモス 中安	9:00-9:45 ツール 45名定員 背骨コンディショニング 奥田	7:30-9:00 卓球	7:30-9:00 卓球	7:30-9:30 卓球
10:30			10:00-10:45 ZUMBA 中安	9:30-9:45 ノビティ なつみ＆みつこ	9:30-10:30 丹田 神	10:00-10:45 メガダンス 美影季
11:00	ツール 50名定員 11:15-11:45 ダンベルシェイプ 新本	ツール 50名定員 11:15-12:00 モビパン 中安	11:00-11:45 らくらくエアロ 新本	10:45-11:45 ジャズダンス 山内	ツール 11:00-11:45 はじめステップ 美影季	11:00-11:45 ランランエアロ 石川
11:30			ツール 45名定員 12:00-12:45 棒ピクス 新本	11:15-12:00 ツール ボディパンプ45 横輪	12:00-13:00 メガダンス 比内	12:00-12:30 やさしいピラティス すず
12:00	12:00-12:45 らくらくエアロ JUNKO	12:15-13:00 ZUMBA 馬場	12:00-13:00 体幹バランス 岸田	12:15-13:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷	13:15-14:15 バレエ入門 中野	12:45-13:45 NEW! ツール 40名定員 タエボーフィットネス MIKI
12:30			13:00-13:45 ピラティス JUNKO	13:15-14:00 骨盤整体操 馬場	13:15-14:15 ボディコンバット60 横輪	14:00-15:00 リトモス 反橋
13:00	ツール 13:00-13:45 ピラティス JUNKO	ツール 13:15-14:00 骨盤整体操 馬場	13:45-14:15 週替わりレッスン30 伊藤	14:30-15:30 リリカルダンス 中野	14:30-15:30 フラダンス 大道	15:15-16:00 ZUMBA 山下
13:30				14:30-15:30 ヨガ Kazumi		16:15-17:00 REEJAM 山下
14:00	ツール 14:00-15:00 ストレッチボディ エクササイズ 中野	14:15-15:00 ボディバランス45 TOSHI	16:00-16:45 【有料レッスン】ピラティスリフォーマー 伊藤	16:00-17:00 体操教室 (年中～小1)	15:45-18:30 卓球	17:30-18:30 ポディパンプ60 大栗
14:30				17:30-18:30 体操教室 (小2～小6)		
15:00				17:30-18:45 卓球		
15:30				19:00-20:00 ランランエアロ 新本		
16:00	16:00-17:00 キッズダンス (6～12歳)	16:00-17:00 体操教室 (年中～小1)		19:00-20:00 ボディコンバット60 木穂		
16:30					19:00-19:45 らくらくエアロ 高橋(順)	19:00-20:00 ボディコンバット60 大栗
17:00						
17:30	17:30-18:30 キッズダンス (6～12歳)	17:30-18:30 体操教室 (小2～小6)				
18:00						
18:30						
19:00	19:15-20:00 ジャズダンス初級 平中	19:30-20:30 リトモス 中安				
19:30						
20:00	ツール 20:15-21:15 ボディパンプ60 高橋					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

水曜日: 遷替わりレッスン30(伊藤)
3日 レズミルズCORE
17日 レズミルズ PILATES
24日 レズミルズ CORE

木曜日: ノビティ 遷替わり担当
4日・18日 なつみ
11日・25日 みつこ

スタジオ定員65名(ツールレッスン40名※棒ピクス/背骨コンディショニングは定員45名、モビパン/ダンベルシェイプは定員50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。>

*スタジオ途中に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方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
こちら→

