

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	エアロピクス	ヨガ	ラディカル	レスミルズ	有酸素系			
月		火	水	木	金	土	日						
7:30	7:30-9:30 卓球	7:30-9:30 卓球		7:30-9:00 卓球	7:30-9:00 卓球	7:30-9:30 卓球	7:30-9:30 卓球						
8:00													
8:30													
9:00			9:00-9:45 🏆 背骨コンディショニング 奥田	9:30-9:45 ノビティ なつみ&みつこ	9:30-10:30 丹田 神								
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	10:00-10:45 ZUMBA 中安	10:00-11:00 ボディジャム60 木種		10:00-10:45 メガダンス 美彩季	10:00-10:45 らくらくエアロ 石川						
10:30													
11:00	🏆 11:15-11:45 ダンベルシェイプ 新本	🏆 11:15-12:00 モビバン 中安	11:00-11:45 らくらくエアロ 新本	11:15-12:00 ボディパンプ45 横軸	10:45-11:45 ジャズダンス 山内	🏆 11:00-11:45 はじめてステップ 美彩季	11:00-11:45 ランランエアロ 石川						
11:30													
12:00	12:00-12:45 らくらくエアロ JUNKO	12:15-13:00 ZUMBA 馬場	🏆 12:00-12:45 棒ピクス 新本	🏆 12:15-13:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷	12:00-13:00 メガダンス 比内	12:00-12:45 ZUMBA 美彩季	🏆 12:00-12:30 やさしいピラティス すず						
12:30													
13:00	🏆 13:00-13:45 ピラティス JUNKO	🏆 13:15-14:00 骨盤体操 馬場	🏆 13:00-13:30 体幹バランス 岸田	13:15-14:15 ボディコンバット60 横軸	13:15-14:15 バレエ入門 中野	🏆 13:00-14:00 あへあほウندر しもの	12:45-13:45 タエボーフィットネス MIKI						
13:30													
14:00	🏆 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	14:30-15:30 リリカル ダンス 中野	🏆 14:30-15:30 ヨガ Kazumi	14:30-15:30 フラダンス 大道	🏆 14:15-15:00 アクティブヨーガ 大嶋	14:00-15:00 リトモス 反橋						
14:30													
15:00													
15:30													
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)	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	16:30-17:00 ボディバランス30 TOSHI	16:15-17:00 REEJAM 山下						
16:30													
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)	17:30-18:45 卓球	17:30-18:30 体操教室 (小2〜小6)		17:15-18:30 卓球	17:30-18:30 ボディパンプ60 大栗						
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	19:15-20:00 ZUMBA 小松	19:00-20:00 ランランエアロ 新本	19:00-20:00 ボディジャム60 木種	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						
19:30													
20:00	20:15-21:15 ボディパンプ60 高橋	21:00-22:00 中級エアロ 加藤	20:15-21:00 ボディコンバット45 小松	20:15-21:00 ボディアタック45 大栗	20:15-21:00 ボディステップ45 木種	20:00-21:00 ジャズダンス初級 平中							
20:30													
21:00													
21:30			🏆 21:15-22:00 オキシジェノ 福田	21:15-22:00 ボディコンバット45 大栗	21:15-22:15 ジャズダンス 山内								
22:00													
水曜日:週替わりレッスン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 GORE		木曜日:ノビティ週替わり担当 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、モビバン/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。》 ※スタジオ途中入退場はできません、開始時間までには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 こちら→													
													