

	JOYFIT LITE 札幌北 1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	ラディカル	レズミルズ	ヨガ	有酸素系
	月	火	水	木	金	土	日		
7:30	7:30-9:30 卓球	7:30-9:00 卓球		7:30-9:30 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		9:30-9:45 ノビティ なつみ			9:30-10:30 丹田 神				
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 小松		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 横輪	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 横輪	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						15:15-15:45 ボディバランス30 TOSHI	15:30-17:00 卓球		
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	16:00-17:00 ハウス TOSHI			
16:30									
17:00			※hacomonoでの完全予約制 有料レッスン ※詳細は館内掲示物をご確認ください			17:15-18:30 卓球	17:30-18:30 ボディパンプ60 大栗		
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)					
18:00									
18:30						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		
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	19:15-20:00 ボディパンプ45 村岡(大)				
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 ボディアタック45 村岡(大)	20:00-21:00 ジャズダンス初級 平中			
20:30									
21:00			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				
21:30									
22:00									
水曜日:週替わりレッスン30(伊藤) 7日・21日 レズミルズPILATES 14日・28日 レズミルズ CORE			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)						