

JOYFIT LITE 札幌北 2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	9:00-9:45 背骨コンディショニング 奥田	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	9:30-9:45 ノビティ なつみ	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	9:30-10:30 丹田 神	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						
9:00													
9:30	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	11:15-12:00 モビバン 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	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						
10:00													
10:30	11:15-11:45 ダンベルシェイプ 新本	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	12:00-13:00 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						
11:00													
11:30	13:00-13:45 ピラティス JUNKO	13:15-14:00 骨整体操 馬場	13:15-14:00 体幹バランス 岸田	13:45-14:15 週替わりレッスン30 伊藤	13:15-14:15 ボディコンバット60 横輪	13:00-14:00 あへあほ!ウンドー ^{しもの}	12:45-13:45 タエボーフィットネス MIKI						
12:00													
12:30	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						
13:00													
13:30	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	15:30-17:00 卓球						
14:00													
14:30	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	ツール						
15:00													
15:30	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 中安	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)	19:00-19:45 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						
16:00													
16:30	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 タエボーフィットネス MIKI	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							
17:00													
17:30	21:15-22:00 オキシジョン 福田	21:15-22:00 ボディコンバット45 大栗	21:15-22:00 ジャズダンス 山内										
18:00													
18:30	22:00 水曜日:週替わりレッスン30(伊藤) 4日・18日 レズミルズPILATES 11日・25日 レズミルズ CORE												
19:00													
19:30	22:00 水曜日:週替わりレッスン30(伊藤) 4日・18日 レズミルズPILATES 11日・25日 レズミルズ CORE												
20:00													
20:30	22:00 水曜日:週替わりレッスン30(伊藤) 4日・18日 レズミルズPILATES 11日・25日 レズミルズ CORE												
21:00													
21:30	22:00 水曜日:週替わりレッスン30(伊藤) 4日・18日 レズミルズPILATES 11日・25日 レズミルズ CORE												
22:00													

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)

レッスン参加者は、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
こちら→