

JOYFIT LITE 札幌北 5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 有酸素系 ヨガ

月	火	水	木	金	土	日
7:30						
8:00	7:30-9:30 卓球			7:30-9:30 卓球	7:30-9:30 卓球	7:30-9:30 卓球
8:30	7:30-9:30 卓球					
9:00	CHANGE!	9:00-9:45 背骨コンディショニング 奥田	ツール 45名定員			
9:30	9:30-9:45 週替わりレッスン 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	10:00-10:45 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	ツール 50名定員	ツール 50名定員	11:00-11:45 らくらくエアロ 新本	CHANGE!	11:00-11:45 はじめてステップ 美彩季	ツール
11:30	11:15-11:45 ダンベルシェイプ 新本	11:15-12:00 モビバン 中安		11:15-12:00 ZUMBA 小松		11:00-11:45 ランランエアロ 石川
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 棒びくす 新本	時間変更	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			ツール 45名定員	12:15-13:00 ボディパンプ45 横輪	ツール	
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		13:00-14:00 あへあほウonder しまの	12:45-13:45 タエポーフィットネス MIKI
13:30			COREのみ ツール	13:15-14:15 ボディコンバット60 横輪	13:15-14:15 パレエ入門 中野	
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	13:45-14:15 週替わりレッスン30 SARI			14:00-15:00 リトモス 反橋
14:30			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	
15:00					15:15-15:45 ボディバランス30 TOSHI	
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】 グループマシンピラティス 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			※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			16:15-17:00 タイ式ヨガ ルーシーダットン Kasumi(金谷)
17:00						NEW!
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)		17:30-18:30 ボディパンプ60 大栗
18:00						
18:30						時間変更
19:00	19:00-19:45 ジャズダンス初級 平中	19:30-20:30 リトモス 中安	19:15-20:00 棒びくす 高橋(順)	19:00-20:00 ランランエアロ 新本	19:00-19:45 背骨コンディショニング 奥田	19:00-19:45 らくらくエアロ 高橋(順)
19:30			NEW!		NEW!	
20:00	20:00-20:30 週替わりレッスン30 SARI		ツール	20:15-21:00 ボディアタック45 大栗	20:00-21:00 ボディアタック60 高橋	20:00-21:00 ジャズダンス初級 平中
20:30			20:15-21:00 タエポーフィットネス MIKI		CHANGE!	NEW!
21:00	20:45-21:45 ボディパンプ60 高橋	21:00-22:00 中級エアロ 加藤		21:15-22:00 ボディコンバット45 大栗	21:15-22:15 ボディバランス60 高橋	20:10-21:10 ボディステップ60 大栗
21:30			21:15-22:00 オキシジェノ 福田		CHANGE!	
22:00						

【週替わりレッスン】 SARI・なつみ  
 ●月曜 11日:レズミルズCORE 18日:レズミルズPILATES 25日:レズミルズCORE  
 ●火曜 12日:ノビティ 19日:朝のお目覚めストレッチ 26日:ノビティ  
 ●水曜 6日:レズミルズCORE 13日:レズミルズPILATES 20日:レズミルズCORE 27日:レズミルズPILATES

スタジオ定員65名  
 (ツールレッスン40名※棒びくす/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

