



JOYFIT SAPPOROKITA 17TH SPECIAL LESSON

17周年特別記念！ ジョイントレッスン開催

Instructor

日程

4月18日 (SAT)
15:15~16:00 BODYBALANCE45

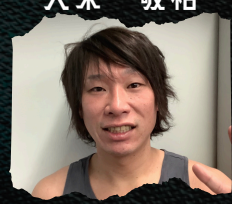


TOSHI



新本 裕子

4月23日 (THU)
20:15~21:00 BODYATTACK45



大栗 敬裕



寺島 壮太

4月26日 (SUN)
17:30~18:30 BODY PUMP60
19:00~20:00 BODY COMBAT60



大栗 敬裕



横輪 祐基

【予約について】
※通常のプログラム同様、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)から開始 有料予約(他店舗会員様)：3日前(550円税込)から開始 無料予約(他店舗会員様不可)：3日前から予約開始
※札幌北会員様の有料チケットは「有料レッスンチケット【330円】」を、他店舗会員様は「【札幌北17周年】他店舗会員様専用 有料チケット550円」を購入しご予約ください。万が一他店舗会員様が330円チケットを購入した場合は、自動で月会費から220円追加徴収させていただきます。

	5/1(金)時短営業	5/2(土)時短営業	5/3(日)時短営業	5/4(月)時短営業	5/5(火)通常営業	5/6(水)通常営業
7:30						
8:00						
8:30		8:30-9:30 卓球	8:30-9:30 卓球	8:30-9:30 卓球	7:30-9:00 卓球	
9:00						9:00-9:45 背骨コンディショニング 奥田 <small>ツール 45名定員</small>
9:30	9:30-10:30 体幹引き締めヨガ なつみ					
10:00		10:00-10:45 ストレッチ&トレーニング なつみ	10:00-10:45 らくらくエアロ 石川	10:00-10:45 タエボーフィットネス MIKI <small>ツール</small>	10:00-11:00 ランランエアロ 新本	10:00-10:45 らくらくエアロ 新本
10:30						
11:00	10:45-11:45 ジャズダンス 山内	11:00-11:45 はじめてステップ 大嶋 <small>ツール</small>	11:00-11:45 ランランエアロ 石川	11:00-11:45 プートキャンプ MIKI	11:15-12:00 ダンベルシェイプ 新本 <small>ツール 45名定員</small>	11:00-11:45 ボディバランス45 新本
11:30						
12:00	12:00-13:00 メガダンス 比内	12:00-12:45 ヨガ 大嶋	12:00-12:30 やさしいピラティス すぎ <small>ツール</small>	12:00-12:45 フローヨガ 人見		12:00-12:45 棒びくす 新本 <small>ツール 45名定員</small>
12:30						
13:00		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	13:00-13:45 ピラティス 人見	13:15-14:00 あへあほウンドー TOSHI	13:00-13:30 体幹バランス 岸田
13:30	13:15-14:15 パレエ入門 中野					
14:00		14:15-15:00 アクティブヨーガ 大嶋	14:00-15:00 リトモス 反橋	14:00-15:00 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 CORE30 伊藤 <small>ツール</small>
14:30	14:30-15:30 フラダンス 大道	15:15-15:45 ボディバランス30 TOSHI	15:15-16:00 ボディアタック45 高橋	15:15-16:00 ボディパンプ45 大栗 <small>ツール</small>	15:15-16:00 ハウス TOSHI	14:30-15:30 リリカルダンス 中野
15:00						
15:30		16:00-17:00 ハウス TOSHI	16:15-17:00 タイ式ヨガルーシーダットン Kasumi(金谷)	16:15-17:15 ボディコンバット60 大栗	16:15-17:00 らくらくエアロ 石川	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	15:45-17:30 卓球					※hacomono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
16:30					17:15-18:00 ランランエアロ 石川	
17:00						17:30-18:45 卓球
17:30						
18:00					18:15-19:15 ボディパンプ60 高橋 <small>ツール</small>	
18:30						
19:00					19:30-20:30 ボディコンバット60 高橋	19:15-20:00 棒びくす 高橋(順) <small>ツール 45名定員</small>
19:30						
20:00						
20:30						20:15-21:00 タエボーフィットネス MIKI <small>ツール</small>
21:00					21:00-22:00 中級エアロ 加藤	21:15-22:00 オキシジェノ 福田
21:30						
22:00						

【札幌北 ゴールデンウィーク営業時間】
 5/1(金)~5/4(月):8:00-18:00(受付時間:9:00-17:00)
 5/5(火)~5/6(水):通常営業(プログラムのみ変動)

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