

JOYFIT LITE 札幌北 6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	7:30-9:30 卓球
8:30	7:30-9:30 卓球					
9:00	CHANGE! 9:30-9:45 ノビティ なつみ	9:00-9:45 背骨コンディショニング 奥田				
9:30				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 ZUMBA 小松	11:00-11:45 ジャズダンス 山内	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 棒びくす 新本	12:15-13:00 ボディパンプ45 横輪	12:00-13:00 メガダンス 比内	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 リラックス骨盤体操 馬場	13:00-13:30 週替わりレッスン30 SARI	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	12:45-13:45 タエポーフィットネス MIKI
13:30			13:45-14:15 体幹バランス 岸田			
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	14:00-15:00 リトモス 反橋
14:30						
15:00						
15:30					15:15-15:45 ボディバランス30 TOSHI	
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)	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
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	15:45-18:30 卓球		
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 卓球	17:30-18:30 ボディパンプ60 大栗
18:00						
18:30	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 らくらくエアロ 高橋(順)	18:50-19:50 ボディコンバット60 大栗
19:00						
19:30	CHANGE! 20:00-20:30 週替わりレッスン30 SARI			CHANGE! 20:00-21:00 週替わりレッスン60 高橋	CHANGE! 20:00-21:00 ジャズダンス初級 平中	
20:00			20:15-21:00 タエポーフィットネス MIKI	20:15-21:00 ボディアタック45 大栗		20:10-21:10 ボディステップ60 大栗
20:30	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 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 週替わりレッスン60 高橋	
21:00						
21:30						
22:00						

【週替わりレッスン】
 ●月曜(SARI) 1日・15日・29日:レズミルズCORE 8日・22日:ボディアタック
 ●水曜(SARI) 3日・24日 :レズミルズCORE 17日 :レズミルズPILATES
 ●金曜 20:00(高橋) 5日・19日 :ボディステップ 12日・26日:ボディジャム
 ●金曜 21:15(高橋) 5日・19日 :ボディアタック 12日・26日:ボディコンバット

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)