

JOYFIT LITE 札幌北 7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		7:30-8:30 卓球				
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						
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 ポディジャム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	10:45-11:45 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 ポディパンプ45 横輪	12:00-13:00 メガダンス 比内	12:00-12:30 筋トレッチ 石川
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 ポディコンバット60 横輪	13:15-14:15 バレエ入門 中野	12:45-13:45 タエボーフットネス 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	15:15-15:45 卓球
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)		16:15-17:00 タイ式ヨガ ルーシーダットン Kasumi
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		15:45-18:30 卓球	
17:00						
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 ポディパンプ60 大栗
18:00						
18:30						
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	18:50-19:50 ポディコンバット60 大栗
19:30						
20:00	20:00-20:30 週替わりレッスン30 SARI		20:15-21:00 タエボーフットネス MIKI	20:15-21:00 ポディアタック45 大栗	20:00-21:00 週替わりレッスン60 高橋	20:10-21:10 ポディステップ60 大栗
20:30						
21:00	20:45-21:45 ポディパンプ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 ポディコンバット45 大栗	21:15-22:15 週替わりレッスン60 高橋	
21:30						
22:00						

【週替わりレッスン】
 ●月曜20:00-20:30(SARI) 6日・27日:ポディアタック 13日: CORE
 ●水曜13:00-13:30(SARI) 1日・15日・29日:レズミルズPILATES 8日・22日: CORE
 ●金曜 20:00-21:00(高橋) 3日:ポディジャム 24日:ポディステップ 31日:ポディジャム
 ●金曜 21:15-22:15(高橋) 3日:ポディコンバット 24日:ポディアタック 31日:ポディコンバット

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)

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

hacomono
 QRコードは
 こちら→

