

| JOYFIT LITE 札幌北 シルバーウィークプログラム                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                                     | 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 |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------|------------|----|------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 19日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 | 20日(日)                                              | 21日(月)                                    | 22日(火)                            | 23日(水)                       | 24日(木)通常営業                 |       | 25日(金)通常営業 |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 7:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7:30-9:30<br>卓球                 | 7:30-9:30<br>卓球                                     | 7:30-9:30<br>卓球                           | 7:30-9:30<br>卓球                   | 7:30-8:30<br>卓球              | 通常営業                       |       |            |    | 通常営業 |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 8:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 8:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 9:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 9:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10:00-10:45<br>メガダンス<br>美彩季     | フィットネスセミナー1部【有料】<br>10:00-11:00<br>※詳細は館内掲示物をご覧ください | 10:00-11:00<br>ランランエアロ<br>新本              | 10:00-11:00<br>リトモス<br>中安         | 10:00-10:45<br>ZUMBA<br>中安   |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11:00-11:45<br>はじめてステップ<br>美彩季  | フィットネスセミナー2部【有料】<br>11:10-12:30<br>※詳細は館内掲示物をご覧ください | 11:15-11:45<br>ダンベルシェイプ 新本                | 11:15-12:00<br>モビバン<br>中安         | 11:00-11:45<br>らくらくエアロ<br>新本 |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12:00-12:45<br>ZUMBA<br>美彩季     |                                                     | 12:00-12:45<br>らくらくエアロ<br>JUNKO           | 12:15-13:00<br>ZUMBA<br>馬場        | 12:00-12:45<br>棒びくす<br>新本    |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 12:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13:00-14:00<br>あへあほウندر<br>しもの  | 12:45-13:45<br>タエボーフィットネス<br>MIKI                   | 13:00-13:45<br>ピラティス<br>JUNKO             | 13:15-14:00<br>リラックス骨盤体操<br>馬場    | 13:00-13:30<br>CORE30 SARI   |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 13:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14:15-15:00<br>アクティブヨガ<br>大嶋    | 14:15-15:45<br>卓球                                   | 14:00-15:00<br>ストレッチボディエクササイズ<br>中野       | 14:15-15:00<br>ボディバランス45 TOSHI    | 13:45-14:15<br>体幹バランス 岸田     |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 14:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15:15-15:45<br>ボディバランス30 TOSHI  |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16:00-17:00<br>ハウス<br>TOSHI     | 16:15-17:00<br>タイ式ヨガ ルーシーダットン<br>Kasumi             |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  | 16:00-16:45【有料レッスン】<br>グループマシンピラティス<br>伊藤                            |  |  |  |
| 16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  | ※hacomonoでの完全予約制 有料レッスン<br>詳細は館内掲示物をご覧ください                           |  |  |  |
| 17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 17:30-18:30<br>卓球               | 17:30-18:30<br>ボディバンプ60<br>大栗                       | 17:15-18:00<br>ブートキャンプ<br>MIKI            | 17:15-18:00<br>タエボーフィットネス<br>MIKI |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 18:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19:00-19:45<br>らくらくエアロ<br>高橋(順) | 18:50-19:50<br>ボディコンバット60<br>大栗                     | 特別営業<br>(営業時間:6:00-20:00 受付時間:9:00-18:00) |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 19:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20:00-21:00<br>ジャズダンス初級<br>平中   | 20:10-21:10<br>ボディステップ60<br>大栗                      |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 21:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 21:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 22:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 【シルバーウィーク特別営業期間】<br>・9/19(土)～9/20(日):通常営業 (プログラム変動あり)<br>・9/21(月)～9/23(水):特別営業 (営業時間:6:00-20:00 受付時間:9:00-18:00)                                                                                                                                                                                        |                                 |                                                     |                                           |                                   |                              |                            |       |            |    |      |  |  |  | スタジオ定員65名<br>(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) |  |  |  |
| レッスン参加料は、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。＞<br>※スタジオ途中入退場はできません。開始時間までにご来店ください。<br>※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。<br>※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<br>QRコードは<br>こちら→ |       |            |    |      |  |  |  |                                                                      |  |  |  |