

JOYFIT LITE 札幌北 10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	7:30-9:00 卓球	7:30-8:30 卓球	7:30-9:30 卓球	7:30-8:30 卓球	7:30-9:30 卓球	7:30-9:30 卓球	
8:30								
9:00								
9:30		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		9:00-10:00 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	10:15-11:15 メガダンス 比内	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								
11:30	11:15-11:45 ダンベルシェイプ 新本	11:15-12:00 モビバン 中安	11:00-11:45 らくらくエアロ 新本	11:15-12:00 ZUMBA 小松	11:30-12:30 ジャズダンス 山内	11:00-11:45 はじめてステップ 美彩季	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	12:20-13:05 ボディバンプ45 横軸	12:30-13:05 ボディバンプ45 横軸	12:00-12:45 ZUMBA 美彩季	12:00-12:30 筋トレッチ 石川	
12:30								
13:00								
13:30	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	13:20-14:20 ボディコンバット80 横軸	12:45-13:30 週替わりレッスン45 SARI・なつみ	13:00-14:00 あへあほウندر しもの	12:45-13:45 タエボーフットネス MIKI	
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	14:35-15:35 ヨガ Kazumi	13:45-14:45 週替わりフラダンス 大道・高瀬	14:15-15:00 アクティブヨーガ 大嶋	14:00-15:00 リトモス 反橋	
14:30								
15:00								
15:30					15:00-16:00 バレエ入門 中野	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)	16:00-18:45 卓球	16:00-17:00 体操教室 (年中〜小1)	16:30-18:30 卓球	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								
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)	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)	17:30-18:30 卓球	17:30-18:30 ボディバンプ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	20:15-21:00 タエボーフットネス MIKI	20:15-21:00 ボディアタック45 大栗	20:00-21:00 ボディジャム60 高橋	20:00-21:00 ジャズダンス初級 平中	18:50-19:50 ボディコンバット60 大栗	
19:30								
20:00	20:00-20:30 週替わりレッスン30 SARI							
20:30	時間変更	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 ボディステップ80 高橋		20:10-21:10 ボディステップ60 大栗	
21:00	20:50-21:50 ボディバンプ60 高橋							
21:30								
22:00								
【週替わりレッスン】 ●月曜20:00-20:30(SARI) ●水曜13:00-13:30(SARI) ●金曜12:45-13:30(SARI・なつみ) ●金曜13:45-14:45(大道・高瀬) 5日・19日:ボディアタック(※5日高橋代行) 12日・CORE(ツール) 2日・16日・30日:美尻トレーニング(なつみ) 2日・16日・30日:フラダンス(大道)					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。＞ ※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→			