JOYFIT LITE 札幌北　11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	7:30-9:30 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
8:00							
8:30							
9:00			9:00-9:45 背骨コンディショニング 奥田 ツール 45名定員		9:00-10:00 丹田 神		
9:30		9:30-9:45　ノビティ なつみ					
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	11:15-11:45 ダンベルシェイプ　新本 ツール 50名定員	11:15-12:00 モビバン 中安 ツール 50名定員	11:00-11:45 らくらくエアロ 新本	11:15-12:00 ZUMBA 小松		11:00-11:45 はじめてステップ 美彩季 ツール	11:00-11:45 ランランエアロ 石川
11:30					11：30-12:30 ジャズダンス 山内		
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 ツール 45名定員	12:20-13:05 ボディパンプ45 横輪 ツール		12:00-12:45 ZUMBA 美彩季	12:00-12:30 筋トレッチ　石川
12:30			4日:CORE(ツール) 11日:レズミルズPILATES 18日:CORE(ツール) 25日:レズミルズPILATES		6日:ボディアタック(SARI) 13日:美尻トレーニング(なつみ) 20日:ボディアタック(SARI) 27日:美尻トレーニング(なつみ)		ツール
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	13:20-14:20 ボディコンバット60 横輪	12:45-13:30 週替わりレッスン45 SARI・なつみ	13:00-14:00 あへあほウンドー しもの	12:45-13:45 TaeBoタエボー60 MIKI
13:30			時間変更		6日:フラダンス初級(高瀬) 13日:フラダンス(大道) 20日:フラダンス初級(高瀬) 27日:フラダンス(大道)		
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	13:45-14:45 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			NEW！				
15:00			15:00-15:45 タイ式ヨガルーシーダットン Kasumi		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
15:30							
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】	16:00-17:00 体操教室 (年中〜小1)		16:00-17:00 ハウス TOSHI	16:00-17:00【有料レッスン】
16:30			※詳細は館内掲示物をご確認ください		16:30-18:30 卓球		※詳細は館内掲示物をご確認ください
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 卓球	17:30-18:30 ボディパンプ60 大栗 ツール
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） ツール 45名定員	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 ツール 45名定員	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
19:30							
20:00	20:00-20:30 週替わりレッスン30　SARI 2日:ボディアタック 9日:CORE(ツール) 16日:ボディアタック 23日:CORE(ツール) 30日:ボディアタック		20:15-21:00 TaeBoタエボー45 MIKI ツール	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	20:10-21:10 ボディステップ60 大栗 ツール
20:30	20:50-21:50 ボディパンプ60 高橋 ツール						
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	21:15-22:00 ボディコンバット45 大栗	21:15-22:15 ボディステップ60 高橋 ツール		
21:30							
22:00							

【週替わりレッスン】

●月曜20:00-20:30（ＳＡＲＩ）	2日・16日・30日：ボディアタック	9日・23日：CORE
●水曜13:00-13:30（ＳＡＲＩ）	4日・18日：CORE	11日・25日：レズミルズピラティス
●金曜12:45-13:30（SARI・なつみ）	6日・20日：ボディアタック（SARI）	13日・27日：美尻トレーニング（なつみ）
●金曜13:45-14:45（大道・高瀬）	6日・20日：フラダンス初級（高瀬）	13日・27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→