2024年 3月-3月 JOY FIT 24 札幌北14条光星 3月13日(水)～31日(日)スタジオプログラムスケジュール

> 強度 ★ > 強度 ★★ > 強度 ★★★

全部のレッスンに自由に参加できます。

月

- LesMills 定員数: 37名 10:00-10:45 ボディジャム45 反橋 ★
- LesMills 定員数: 37名 11:15-12:00 ボディコンバット45 畠山 ★
- 定員数: 25名 12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO
- 定員数: 37名 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa
- 定員数: 37名 19:00-19:45 ZUMBA 坂本 ★
- LesMills 定員数: 37名 20:15-21:15 ボディアタック60 銘苅 ★
- LesMills 定員数: 25名 21:45-22:15 GRIT 銘苅 ★

火

- 定員数: 25名 10:00-11:00 オキシジェノ 麻田
- 定員数: 37名 11:30-12:15 メガダンス 麻田 ★
- 定員数: 25名 12:45-13:30 ウェストシェイプ 坂本
- LesMills 定員数: 25名 18:00-18:30 ボディパンプ30 千葉 ★
- CHANGE
- 定員数: 25名 19:00-19:45 ユーバウンド 坂本 ★
- LesMills 定員数: 37名 20:15-21:00 ボディコンバット45 後藤 ★
- LesMills 定員数: 13名 21:30-22:15 RPM45（有料） 千葉 ★

水

- LesMills 定員数: 25名 10:00-11:00 ボディバランス60 工藤
- CHANGE
- LesMills 定員数: 37名 11:30-12:15 ボディコンバット45 横輪 ★
- CHANGE
- LesMills 定員数: 25名 12:45-13:15 レズミルズコア30 伊藤
- CHANGE
- 定員数: 20名 13:30-14:15 大人バレエ スクール スキルアップクラス（有料） 工藤 ス
- CHANGE
- 定員数: 20名 14:30-15:15 大人バレエ スクール 水曜バリエーション（有料） 工藤 ス
- CHANGE
- 定員数: 20名 16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 ス
- 定員数: 37名 19:00-20:00 ZUMBA Lisa ★
- LesMills 定員数: 37名 20:30-21:30 ボディアタック60 中平 ★

木

- LesMills 定員数: 37名 10:00-10:45 リトモス 反橋
- LesMills 定員数: 37名 11:15-12:00 ボディジャム45 反橋 ★
- LesMills 定員数: 37名/25名 12:30-13:15 ボディコンバット/ボディパンプ 小林
- LesMills 定員数: 37名 19:00-19:45 ボディコンバット45 畠山 ★
- LesMills 定員数: 25名 20:15-21:00 ボディパンプ45 原田 ★
- LesMills 定員数: 37名 21:30-22:15 ボディジャム45 後藤 ★

金

- 定員数: 25名 10:30-11:15 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷
- 定員数: 25名 11:45-12:15 ユーバウンド30 坂本
- 定員数: 37名 12:45-13:30 ZUMBA Lisa
- 定員数: 37名 14:00-15:00 ノンストップBAILABAILA Lisa
- CHANGE
- 定員数: 20名 15:45-16:45 POPダンス(有料) 後藤
- LesMills 定員数: 37名 19:00-19:45 ボディジャム45 小松 ★
- LesMills 定員数: 37名 20:15-21:00 ボディコンバット45 小松 ★
- 定員数: 25名 21:30-22:15 ポールストレッチ 片倉

土

- 定員数: 25名 10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO
- 定員数: 25名 11:15-12:00 ユーバウンド 坂本 ★
- 定員数: 37名 12:30-13:15 リトモス 反橋 ★
- LesMills 定員数: 25名 13:45-14:45 ボディパンプ60 原田 ★
- 定員数: 30名 16:30-17:30 クラブ系ミュージックダンス ハマチャチャスクール(有料) RIKIYA ス
- LesMills 定員数: 37名 19:00-20:00 ボディコンバット60 銘苅 ★
- LesMills 定員数: 13名 20:30-21:15 RPM45（有料） 銘苅 ★

日

- LesMills 定員数: 25名 10:00-10:30 レズミルズコア30 Reiko
- LesMills 定員数: 37名 11:00-12:00 ボディジャム 反橋 ★
- LesMills 定員数: 37名 12:30-13:15 ボディアタック45 中平 ★
- 定員数: 25名 14:00-15:00 大人のバレエ 工藤
- CHANGE
- 定員数: 20名 15:15-16:15 大人バレエ スクール 日曜バリエーション（有料） 工藤 ス
- CHANGE
- LesMills 定員数: 25名 16:45-17:15 GRIT 千葉 ★
- LesMills 定員数: 13名 17:45-18:15 Sprint（有料）千葉 ★
- 定員数: 25名 19:00-19:45 ストロングネーション 坂本 ★

・整理券はレッスン開始 1 時間前に配布開始いたします。（自店舗会員様・他店舗会員様どちらも）
・優先入場予約/WEB予約にてお申込みのお客様はクラス開始5分前までスタジオまでお越しください。クラス開始5分前よりキャンセル待ちのお客様のご入場を開始致します。

オススメ表示
- ス → オプション契約が必要
- NEW → 新しいレッスン！
- 初心者でも参加しやすいレッスン！
- ★ → 優先予約/WEB予約可能クラス
- CHANGE → この時間のレッスン内容が変更！
- JOYFITSTYLE → JOYFIT のオリジナルプログラム！
- LesMills → レズミルズプログラム！

月曜日 グリット(銘苅)
4・25日：ストレングス
11日：カーディオ
18日：アスレチック

木曜日 週替わり(小林)
7・21日：ボディコンバット
14・28日：ボディパンプ

日曜日 グリット(千葉)
3・24日：アスレチック
10・31日：ストレングス
17日：カーディオ