

9:00	月	火	水	木	金	土	日
10:00	★ 10:00-10:45 レズミルズダンス45 反橋 定員数: 37名	10:00-11:00 オキシジェノ 麻田 定員数: 25名	10:30-11:30 ボディバランス60 工藤 定員数: 25名	10:00-10:45 リトモス 反橋 定員数: 37名	10:15-11:15 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷 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	★ 10:00-10:30 GRIT 千葉 定員数: 18名
11:00	★ 11:15-12:00 ボディコンバット45 豊澤 定員数: 37名	★ 11:30-12:15 メガダンス 麻田 定員数: 37名	12:00-13:00 ボディコンバット60 横輪 定員数: 37名	★ 11:15-12:00 ボディジャム45 反橋 定員数: 37名	11:45-12:15 ユーバウンド30 NAMI 定員数: 25名	★ 11:15-12:00 リトモス 反橋 定員数: 37名	★ 11:00-12:00 ボディジャム 反橋 定員数: 37名
12:00	12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO 定員数: 25名	12:45-13:30 ウェストシェイプ NAMI 定員数: 25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 定員数: 20名	12:30-13:15 ボディコンバット/ボディパンプ 小林 定員数: 37名/25名	12:45-13:30 ZUMBA Lisa 定員数: 37名	★ 12:30-13:15 ユーバウンド NAMI 定員数: 25名	★ 12:30-13:15 ボディアタック45 豊澤 定員数: 37名
13:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名		14:30-15:15 大人バレエ スクール やさしいバリエーション (有料) 工藤 定員数: 20名		14:00-15:00 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名	★ 13:45-14:30 ボディパンプ45 村岡 定員数: 25名	14:00-15:00 大人のパレエ 工藤 定員数: 25名
14:00	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック(有料) Lisa 定員数: 20名		16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 定員数: 20名		15:45-16:45 POPダンス(有料) 後藤 定員数: 20名	★ 15:00-15:45 レズミルズシェイプス45 銘苅 定員数: 25名	15:15-16:15 大人バレエ スクール バリエーション (有料) 工藤 定員数: 20名
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	★ 19:00-19:45 ZUMBA NAMI 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 レズミルズダンス 片倉 定員数: 37名	★ 19:00-20:00 ZUMBA Lisa 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 ボディコンバット45 昌山 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 ボディジャム45 小松 定員数: 37名	★ 19:00-20:00 ボディコンバット60 村岡 定員数: 37名	
20:00	★ 20:15-21:00 レズミルズシェイプス45 銘苅 定員数: 25名	★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 後藤 定員数: 37名	★ 20:30-21:30 ボディアタック60 村岡 定員数: 37名	★ 20:15-21:00 ボディパンプ45 原田 定員数: 25名	★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 小松 定員数: 37名	★ 20:30-21:15 RPM45 (有料) 村岡 定員数: 13名	
21:00	21:30-22:15 RPM45 (有料) 銘苅 定員数: 13名	★ 21:30-22:15 ボディジャム45 後藤 定員数: 37名	★ 22:00-22:30 GRIT 村岡 定員数: 18名	★ 21:30-22:15/22:00 RPM45/Sprint30 (有料) 千葉 定員数: 13名	21:30-22:15 からだほぐしストレッチ 片倉 定員数: 25名		
22:00							
23:00							

・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。

水曜日 グリット(村岡)
7日: ストレングス
21日: カーディオ
28日: アスレチック

木曜日 週替わり(小林)
1・22日: ボディコンバット
8・29日: ボディパンプ

木曜日 週替わり(千葉)
1・22日: Sprint30
8・29日: RPM45

日曜日 グリット(千葉)
4・25日: カーディオ
11日: アスレチック
18日: ストレングス

初めての方にもおすすめレッスン
 ★ 優先予約/WEB予約可能レッスン
 ⊕ オプション契約が必要

2024年8月10日(土)～8月16日(金) 札幌北14条光星 お盆特別スタジオプログラムスケジュール

● > 強度 ★ ● > 強度 ★★ ● > 強度 ★★★
 全部のレッスンの自由に参加できます。

9:00	土 8月10日	日 8月11日	月 8月12日	火 8月13日	水 8月14日	木 8月15日	金 8月16日	
	短縮営業期間 9:00～18:00							
10:00			メンテナンス日 レッスンお休み					
11:00	★ 10:30-11:15 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO 定員数: 25名	★ アスレチック 10:30-11:00 GRIT 千葉 定員数: 18名			★ 10:30-11:30 ボディコンバット60 後藤・豊澤 定員数: 37名	★ 10:30-11:30 ボディバランス60 工藤 定員数: 25名	★ 10:30-11:00 朝のリフレッシュヨガ 片倉 定員数: 25名	★ 10:15-11:15 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷 定員数: 25名
12:00	★ 11:45-12:30 リトモス 反橋 定員数: 37名	★ 11:30-12:30 ボディジャム60 反橋 定員数: 37名			★ 12:00-13:00 ボディアタック60 豊澤 定員数: 37名	★ 12:00-13:00 ボディコンバット60 横輪・畠山 定員数: 37名	★ 11:30-12:15 レズミルズダンス45 片倉 定員数: 37名	★ 11:45-12:45 ZUMBA Lisa 定員数: 37名
13:00	★ 13:00-13:45 RPM45 村岡・銘苅 定員数: 13名	★ 体験会 13:00-13:45 レズミルズストーン45 清水 定員数: 25名			★ 13:30-14:15 ユーバウンド NAMI 定員数: 25名	ス 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 定員数: 20名	★ 12:45-13:30 ボディパンプ45 小林・原田 定員数: 25名	★ 13:15-14:15 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名
14:00	★ 14:15-15:15 ボディパンプ60 村岡・原田 定員数: 25名	★ 14:15-15:00 レズミルズコア45 Reiko 定員数: 25名			★ 14:45-15:30 ウエストシェイプ NAMI 定員数: 25名	ス 14:30-15:15 大人バレエスクール 初めてクラス (有料) 工藤 定員数: 20名	★ 14:00-15:00 ボディコンバット60 小林・千葉 定員数: 37名	★ 14:45-15:45 ボディパンプ60 千葉 定員数: 25名
15:00	★ 15:45-16:30 レズミルズシェイプス45 銘苅 定員数: 25名	ス 15:30-16:30 大人バレエ スクール 初めてクラス (有料) 工藤 定員数: 20名			★ カーディオ 16:00-16:30 GRIT 銘苅 定員数: 18名	ス 16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 定員数: 20名	★ 15:30-16:30 RPM60 千葉 定員数: 13名	★ 16:15-17:00 レズミルズシェイプス45 銘苅 定員数: 25名
16:00								
17:00								
18:00								

8月10日(土)～8月16日(金)の期間はお盆短縮営業のため、
 スタッフの在中時間を9:00～18:00とさせていただきます。
 なお、温浴設備・更衣室(女性用カラーゲンマシン含む)の
 ご利用時間も9:00～18:00とさせていただきます。

オアシス表示 (ス) オプション契約が必要 (緑) 初心者でも参加しやすいレッスン!
 NEW 新しいレッスン! ★ 優先予約/WEB予約可能クラス