

2024年12月29日(日)～2025年1月4日(土) 札幌北14条光星 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。

時間	日 12月 29日(通常営業)	月 12月 30日	火 12月 31日	水 1月 1日	木 1月 2日	金 1月 3日	土 1月 4日(通常営業)
9:00			短縮営業期間 9:00～18:00				
10:00	★ 10:00 - 10:30 GRIT 村岡 定員数: 18名	★ 10:00-10:30 リトモス 反橋 定員数: 37名	ノースタッフデー レッスンお休み	ノースタッフデー レッスンお休み	ノースタッフデー レッスンお休み	10:00 - 10:15 全身シェイプ 米津 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
11:00	★ 11:00-12:00 ボディジャム60 反橋 定員数: 25名	★ 11:30-12:30 ボディパンプ60 千葉 定員数: 25名				★ 10:45 - 11:30 レズミルズシェイプス45 銘苺 定員数: 25名	★ 11:15-12:00 リトモス 反橋 定員数: 37名
12:00	★ 12:30-13:15 ボディコンバット45 横輪 定員数: 37名	★ 13:00-13:45 RPM45 (有料) 千葉 定員数: 13名				★ 12:00-13:00 ボディコンバット60 千葉・銘苺 定員数: 37名	★ 12:30-13:15 ユーバウンド NAMI 定員数: 25名
13:00	★ 13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko 定員数: 25名	★ 14:15-15:15 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名				★ 13:30-14:15 ストレングス ディベロップメント45 千葉 定員数: 25名	★ 13:45-14:30 週替わりレッスン45 村岡 定員数: 25名
14:00	★ 14:45-15:45 大人のバレエ 工藤 定員数: 25名					★ 15:00-15:45 レズミルズシェイプス45 銘苺 定員数: 25名	
15:00						★ 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 定員数: 20名	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00						★ 19:00-20:00 ボディコンバット60 村岡 定員数: 37名	
20:00						★ 20:30 - 21:15 RPM45 (有料) 村岡 定員数: 13名	
21:00							
22:00							
23:00							

12月31日(火)・1月1日(水)・1月2日(木)はノースタッフデーのため、
 終日温浴施設・更衣室はご利用いただけません。
12月30日(月)・1月3日(金)は年末年始短縮営業のため、
 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(女性用コ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。
 ジムエリア内シャワーブースは24時間ご利用いただけます。