

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

8月9日(土)～8月17日(日)の期間は
お盆期間、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。

2025年8月9日(土)～8月17日(日) 札幌北14条光星GW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。

	土 8月16日	日 8月17日	月 8月18日	火 8月19日	水 8月20日	木 8月21日	金 8月22日
	短縮営業期間 9:00～18:00		通常営業時間 8:00～23:00				
9:00							
10:00				定員数: 25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: 37名 10:00-10:45 リトモス 反橋	定員数: 15名 10:00-10:30 ボディコンディショニング 木津
11:00	定員数: 37名 10:30-11:15 ストロングネーション NAMI	定員数: 37名 ★ 11:00-11:45 レズミルズダンス 片倉	定員数: 25名 ★ 11:15-12:00 ボディパンプ45 檜山	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 レズミルズダンス45 反橋	定員数: 25名 11:00-12:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷
12:00	定員数: 25名 11:45-12:30 ウエストシェイプ NAMI	定員数: 25名 ★ 12:15-13:00 美姿勢コアヨガ 片倉	定員数: 25名 12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO	定員数: 25名 12:45-13:30 ウエストシェイプ NAMI	定員数: 20名 13:30～14:15 大人バレエ スクール 初心者クラス (有料) 工藤	定員数: 25名 ★ 12:30-13:15 ボディコンバット 村岡	定員数: 37名 12:30-13:15 ZUMBA Lisa
13:00	定員数: 25名 13:15-14:00 レズミルズコア 45 Reiko	定員数: 25名 ★ 13:30-14:30 ボディパンプ 60 武中	定員数: 37名 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa		定員数: 20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: 37名 ★ 13:35-14:05 レズミルズピラティス30 村岡	定員数: 37名 13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa
14:00		定員数: 13名 ★ 15:00-15:45 RPM45 (有料) 武中	定員数: 20名 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		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	お盆期間17日まで 短縮営業:9-18時		定員数: 37名 ★ 19:00-19:45 ZUMBA NAMI	定員数: 25名 ★ 19:00-19:45 週替わりレッスン45 武中	定員数: 37名 ★ 19:00-20:00 ZUMBA Lisa	定員数: 25名 ★ 19:00-19:45 ★ ボディバランス(FX)45 俊樹	定員数: 37名 ★ 19:00-19:45 ★ ボディジャム45 小松
19:00			10分前から 入場開始 定員数: 25名 ★ 20:05-20:50 ディベロップメント45 村岡	定員数: 37名 ★ 20:15-21:00 ★ ボディコンバット45 後藤	10分前から 入場開始 定員数: 37名 ★ 20:20-21:20 ★ ボディアタック60 村岡	10分前から 入場開始 定員数: 37名 ★ 20:05-20:50 ★ ボディパンプ45 坂井	定員数: 37名 ★ 20:15-21:00 ★ ボディコンバット45 小松
20:00			10分前から 入場開始 定員数: 25名 ★ 21:10-21:55 ★ 週替わりレッスン45 村岡	10分前から 入場開始 定員数: 37名 ★ 21:20-22:05 ★ ボディジャム45 後藤	10分前から 入場開始 定員数: 25名 ★ 21:35-22:05 ★ レズミルズピラティス30 村岡	定員数: 37名 ★ 21:15-22:00 ★ 週替わりレッスン45 豊澤	
21:00							
22:00							
23:00	月曜日 週替わりレッスン45 (村岡) 4日・18日:シェイプス 11日・25日:ピラティス	火曜日 週替わりレッスン(武中) 5日・19日:ボディパンプ 26日:シェイプス	木曜日 週替わりレッスン(豊澤) 7日・28日:ボディコンバット 21日:ボディアタック	日曜日 グリット(武中) 3日:アスレチック 24日:カーディオ 31日:ストレングス	日曜日 週替わりレッスン 3日:ボディパンプ (米津) 24日:ボディアタック(豊澤) 31日:コンバット (豊澤)		