

9:00	土	日	月	火	水	木	金
10:00	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
11:00							
短縮営業期間 9:00～18:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
10:30-11:15 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO	10:30-11:15 ★ ボディジャム 反橋	11:00-11:45 ★ ボディコンバット 45 横輪 豊澤	10:30-11:15 ★ ディベロップメント45 村岡	10:20-11:50 ★ GRIT 30 武中	10:30-11:30 ★ ボディアタック 60 村岡	12:00-13:00 ★ レズミルズピラティスTEC 村岡	
11:45-12:30 リトモス 反橋	11:45-12:30 ★ ボディパンプ45 米津	12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO	11:45-12:30 ★ RPM45 (有料) 村岡	11:15-12:15 ★ ボディアタック 60 武中	12:45-13:45 ★ ボディコンバット 60 村岡	13:30-14:15 ★ ZUMBA Lisa	
13:00-13:45 ★ ユーバウンド NAMI	13:00-13:45 レズミルズコア 45 Reiko	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa	13:25-14:10 ★ ボディバランス45(FX) 工藤	14:30-15:15 大人バレエスクール (有料) やさしいバリエーションクラス 工藤	14:15-15:15 ★ レズミルズシェイプスTEC 村岡	14:45-15:30 ★ ユーバウンド NAMI	
14:05-15:05 ★ ボディコンバット 60 村岡	14:15-15:15 大人のバレエ 工藤	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック (有料)	15:45-16:45 ラテンダンススクール(有料) 村田				
16:00-17:00 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	15:30-16:30 大人バレエスクール 日曜バリエーション (有料) 工藤						

## ノースタッフデー

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 ★★★  
全部のレッスンに自由に参加できます。

9:00	土	日	月	火	水	木	金
	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
10:00	通常営業時間 8:00 ~ 23:00						
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 ★ レズミルズダンス 片倉	定員数：25名 ★ ボディパンプ45 檜山	定員数：25名 10:00-11:00 オキシジョン 麻田	定員数：25名 ★ 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
12:00	定員数：25名 11:45-12:30 ウェストシェイプ NAMI	定員数：25名 ★ 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：37名 11:30-12:15 メガダンス 麻田	定員数：37名 ★ 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 タイ式ヨガルーザーダットン 金谷
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 ★ 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 12:45-13:30 ウェストシェイプ 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：37名 ★ ボディコンバット 村岡	定員数：37名 12:30-13:15 ZUMBA Lisa
14:00		定員数：13名 ★ 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 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：25名 13:35-14:05 レズミルズビラティス30 村岡	
15:00					定員数：20名 16:00-17:00 ラテンダンススクール（有料） 村田		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
	お盆期間17日まで 短縮営業：9-18時						
	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：ビラティス	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）		