

2025年 8月-8月

JOYFIT.24

札幌北14条光星

スタジオプログラムスケジュール

&gt; 強度★ &gt; 強度★★ &gt; 強度★★★

全部のレッスンに自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
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	定員数: 25名 10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO	定員数: 18名 ★ 10:00-10:30 GRIT 武中
11:00	定員数: 25名 ★ 11:15-12:00 ボディバンプ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	定員数: 37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
12:00	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 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	定員数: 25名 ★ 12:30-13:15 ユーバウンド NAMI	定員数: 25/37名 ★ 12:30-13:15 週替わりレッスン45 米津/豊澤
13:00			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	定員数: 25名 ★ 13:45-14:30 ボディバランス(FX)45 工藤	定員数: 25名 13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko
14:00	定員数: 37名 14:00-15:00 BAILABAILA 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: 15名 14:50-15:05 マットノビティ 琥珀	定員数: 25名 14:45-15:45 大人のバレエ 工藤
15:00	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 大人バレエスクール 日曜バリエーション(有料) 工藤
16:00						定員数: 20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	
17:00			・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) ・有料予約/無料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。				
18:00							
19:00	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	定員数: 37名 ★ 19:00-20:00 ボディコンバット60 村岡	
20:00	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: 25名 ★ 20:05-20:50 ボディバンプ45 坂井	定員数: 37名 ★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 小松	定員数: 13名 ★ 20:30 - 21:15 RPM45(有料) 村岡	
21:00	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	10分前から 入場開始 定員数: 37名 ★ 21:15-22:00 週替わりレッスン45 豊澤			
22:00	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:シェイプス 26日:ボディバンプ	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:ストレッチ	日曜日 週替わりレッスン 3日:ボディバンプ(米津) 24日:ボディアタック(豊澤) 31日:ボディコンバット(豊澤)		



初めてのの方にもおすすめレッスン

★ 有料予約/無料予約可能レッスン



オプション契約が必要

無料予約は光星会員様のみでございます

# 大人カルチャースクール 日程表

Lisaダンス 毎週月曜 15:15~16:15

ラテンダンス 毎週水曜 16:00~17:00

ハマチャチャ 毎週土曜 16:30~17:30



8 2025  
August



SUN

MON




TUE

WED

THU

FRI

SAT

	28	29	30 	1	1	2 【ハマチャチャ】
3	4 【Lisaダンス】	5	6 【ラテン】	7	8	9 【ハマチャチャ】 16:00-17:00
10	11 【Lisaダンス】	12	13 【ラテン】 15:45-16:45	14	15	16 お休み
17	18 【Lisaダンス】	19	20 【ラテン】	21	22	23 【ハマチャチャ】
24	25 【Lisaダンス】	26	27 【ラテン】	28	29	30 【ハマチャチャ】 
31						