

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

> 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

月

火

水

木

金

土

日

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

定員数：25名 ★ ボディパンプ45 檜山
定員数：25名 11:15-12:00 姿勢改善ヨガ YUKIKO
定員数：37名 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa
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
定員数：37名 19:00-19:45 ZUMBA NAMI
定員数：25名 ★ ディベロップメント45 村岡
定員数：25名 21:10-21:55 ★ 週替わりレッスン45 村岡

定員数：25名 10:00-11:00 オキシジェノ 麻田
定員数：37名 ★ ボディバランス60 工藤
定員数：25名 11:30-12:15 メガダンス 麻田
定員数：25名 ★ ボディコンバット60 横輪
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：20名 14:30~15:15 大人バレエスクール やさしいバレエーション(有料) 工藤
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：25名 19:00-19:45 ZUMBA 武中
定員数：37名 ★ ボディコンバット45 後藤
定員数：37名 21:20-22:05 ★ ボディジャム45 後藤

定員数：37名 10:00-10:45 リトモス 反橋
定員数：37名 11:15-12:00 レズミルズダンス45 反橋
定員数：37名 ★ ボディコンバット 村岡
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 19:00-19:45 ★ ボディバランス(FX)45 俊樹
定員数：25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
定員数：37名 21:35-22:05 ★ レズミルズピラティス30 豊澤

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 11:00-12:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷
定員数：37名 12:30-13:15 ZUMBA Lisa
定員数：37名 13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa
定員数：15名 14:50-15:05 マットノビティ 琥珀
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

定員数：18名 ★ 10:00-10:30 GRIT 武中
定員数：37名 11:00-12:00 ボディジャム 反橋
定員数：25/37名 12:30-13:15 週替わりレッスン45 米津/豊澤
定員数：25名 13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko
定員数：25名 14:45-15:45 大人のバレエ 工藤
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

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：ボディパンプ木曜日 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：ボディコンバット(豊澤)

初めて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

(ス) 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

5

6

7

8

9

【ハマチャチャ】  
16:00-17:00

10

11

12

13

【ラテン】  
15:45-16:45

14

15

16

お休み

17

18

19

20

【ラテン】

21

22

23

【ハマチャチャ】

24

25

26

27

【ラテン】

28

29

30

【ハマチャチャ】

31

【Lisaダンス】