

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。

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00	定員数：25名 ★ ボディパンプ45 檜山	定員数：25名 10:00-11:00 オキシジェノ 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	定員数：25名 10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO
12:00	定員数：25名 11:15-12:00 ボディパンプ45 檜山	定員数：37名 ★ 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：37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 ★ リトモス 反橋
13:00	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 ウエストシェイプ NAMI	定員数：20名 大人バレエスクール 初心者クラス(有料) 工藤	定員数：25名 ★ ボディコンバット 村岡	定員数：37名 12:30-13:15 ZUMBA Lisa	定員数：37名 ★ ユーバウンド NAMI
14:00	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 やさしいバレエーション(有料) 工藤	定員数：20名 13:30-14:15 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 ★ 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
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 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
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	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
17:00						
18:00						
19:00	定員数：37名 ★ ZUMBA NAMI	定員数：25名 ★ 週替わりレッスン45 武中	定員数：37名 ★ ZUMBA Lisa	定員数：25名 ★ ボディバランス(FX)45 俊樹	定員数：37名 ★ ボディジャム45 小松	定員数：37名 ★ 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 ★ ディベロップメント45 村岡	10分前から 入場開始 定員数：37名 ★ 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 ★ ボディアタック60 村岡	10分前から 入場開始 定員数：25名 ★ ボディパンプ45 坂井	10分前から 入場開始 定員数：37名 ★ 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 ★ 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 ★ ボディジャム45 後藤	10分前から 入場開始 定員数：25名 ★ 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 ★ 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：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)	

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