

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★★★

全部のレッスンの自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		10:00-11:00 オキシジェノ 麻田 定員数: 25名		10:00-10:45 リトモス 反橋 定員数: 37名	10:00-10:30 ボディコンディショニング 木津 定員数: 15名	10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO 定員数: 25名	10:00-10:30 GRIT 武中 定員数: 18名
11:00	11:15-12:00 ★ ボディバンプ45 檜山 定員数: 25名	11:30-12:15 ★ メガダンス 麻田 定員数: 37名	10:30-11:30 ★ ボディバランス60 工藤 定員数: 25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: 25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 定員数: 37名
12:00			12:00-13:00 ★ ボディコンバット60 横輪 定員数: 37名				
13:00	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: 25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	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: 37名	12:30-13:15 ★ ユーバウンド NAMI 定員数: 25名	12:30-13:15 ★ 週替わりレッスン45 米津/豊澤 定員数: 37/25名
14:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数: 37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: 20名	13:35-14:05 ★ レズミルズピラティス30 村岡 定員数: 25名	13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37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 定員数: 25名
15:00	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					14:50-15:05 マットノビティ 琥珀 定員数: 15名	14:45-15:45 大人のバレエ 工藤 定員数: 25名
16:00			16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 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 定員数: 20名
17:00						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	
18:00			・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。				
19:00	19:00-19:45 ★ ZUMBA NAMI 定員数: 37名	19:00-19:45 ★ 週替わりレッスン45 武中 定員数: 25名	19:00-20:00 ★ ZUMBA Lisa 定員数: 37名	19:00-19:45 ★ ボディバランス(FX)45 俊樹 定員数: 25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 定員数: 37名	
20:00	10分前から 入場開始 ★ ディベロップメント45 村岡 定員数: 25名	20:05-20:50 ★ ボディコンバット45 後藤 定員数: 37名	10分前から 入場開始 ★ ボディアタック60 村岡 定員数: 37名	10分前から 入場開始 ★ ボディバンプ45 坂井 定員数: 25名	20:05-20:50 ★ ボディバンプ45 坂井 定員数: 37名	20:30 - 21:15 ★ RPM45 (有料) 村岡 定員数: 13名	
21:00	10分前から 入場開始 ★ 週替わりレッスン45 村岡 定員数: 25名	10分前から 入場開始 ★ ボディジャム45 後藤 定員数: 37名	10分前から 入場開始 ★ レズミルズピラティス30 村岡 定員数: 25名	10分前から 入場開始 ★ 週替わりレッスン45 豊澤 定員数: 37名			
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:ボディバンプ 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: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 31	25 【Lisaダンス】	26	27 【ラテン】	28	29	30 【ハマチャチャ】 