

2025年10月-10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		10:00-11:00 オキシジェノ 麻田	10:30-11:30 ★ ボディバランス60 工藤	10:00-10:45 リトモス 反橋	10:00-10:30 ボディコンディショニング 木津	10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO	★ 10:00-10:30 GRIT 武中
11:00	11:15-12:00 ★ 週替わりレッスン45 豊澤	11:30-12:15 ★ メガダンス 麻田	12:00-13:00 ★ ボディコンバット60 横輪	11:15-12:00 レズミルズダンス45 反橋	11:00-12:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷	11:15-12:00 ★ リトモス 反橋	11:00-12:00 ★ ボディジャム 反橋
12:00	12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO	12:45-13:30 ウェストシェイプ NAMI	13:30~14:15 大人バレエスクール 初心者クラス (有料) 工藤	12:30-13:15 ★ レズミルズシェイプス 村岡	12:30-13:15 ZUMBA Lisa	12:30-13:15 ★ ユーバウンド NAMI	★ 12:30-13:15 ボディバンプ45 米津
13:00			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	13:35-14:05 ★ レズミルズピラティス30 村岡	13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa	13:45-14:30 ★ ボディバランス(FX)45 工藤	13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko
14:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa		16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田			14:45-15:00 マットノビティ 琥珀	14:45-15:45 大人のバレエ 工藤
15:00	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック(有料) Lisa						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						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							
18:00							
19:00	19:00-19:45 ★ ZUMBA NAMI	19:00-19:45 ★ 週替わりレッスン45 武中	19:00-20:00 ★ ZUMBA Lisa	CHANGE 19:00-19:45 ★ ボディコンバット45 豊澤	19:00-19:45 ★ ボディジャム45 小松	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 ★ ディベロップメント45 村岡	20:15-21:00 ★ ボディコンバット45 後藤	10分前から 入場開始 ★ ボディアタック60 村岡	10分前から 入場開始 ★ ボディバンプ45 坂井	20:15-21:00 ★ ボディコンバット45 小松	20:30 - 21:15 ★ RPM45 (有料) 村岡	
21:00	10分前から 入場開始 ★ レズミルズシェイプス 村岡	10分前から 入場開始 ★ ボディジャム45 後藤	10分前から 入場開始 ★ レズミルズピラティス30 村岡	10分前から 入場開始 CHANGE 21:15-22:00 ★ ボディバランス(FX)45 俊樹			
22:00	月曜日 週替わりレッスン(豊澤) 6日・20日: ボディアタック 13日・27日: ボディコンバット	火曜日 週替わりレッスン(武中) 7日・21日: シェイプス 14日・28日: ボディバンプ	日曜日 グリット(武中) 5日: カーディオ 19日: ストレングス 26日: アスレチック				

・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。

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 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



2025 10 October						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 【ラテン】	2	3	4 【ハマチャチャ】
5	6 【Lisaダンス】	7	8 【ラテン】	9	10	11 【ハマチャチャ】
12	13 スポーツの日 【Lisaダンス】	14	15 【ラテン】	16	17	18 【ハマチャチャ】
19	20 【Lisaダンス】	21	22 【ラテン】	23	24	25 【ハマチャチャ】
26	27 【Lisaダンス】	28	29 お休み	30	31	