

2025年12月-12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

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

火

水

木

金

土

日

月	11:15-12:00 週替わりレッスン45 豊澤	定員数： 37名	10:00-11:00 オキシジェノ 麻田	定員数： 25名	10:00-11:30 ★ ボディバランス60 工藤	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	
火	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	12:30-13:15 レズミルズダンス 45 反橋	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	
水	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	13:35-14:20 レズミルズピラティスTEC 村岡	定員数： 25名	12:30-13:15 レズミルズシェイプス 村岡	定員数： 37名	12:30-13:15 ZUMBA Lisa	定員数： 37名	12:30-13:15 ユーバンド NAMI	定員数： 25名	12:30-13:15 ボディパンプ45 米津	定員数： 25名	
木	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	14:45-15:00 ノンストップBAILABAILA Lisa	定員数： 37名	13:45-14:45 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	13:45-14:30 ★ ボディバランス(FX) 45 工藤	定員数： 15名	14:45-15:00 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	定員数： 25名	
金	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： 20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： 37名	19:00-19:45 ★ ボディコンバット45 豊澤	定員数： 37名	19:00-19:45 ★ ボディコンバット60 村岡	定員数： 37名	19:00-20:00 ★ ボディコンバット45 小松	定員数： 13名	
土	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	19:00-19:45 10分前から 入場開始	20:15-21:00 ★ ボディコンバット45 後藤	定員数： 37名	19:00-20:00 ★ ボディアタック60 村岡	定員数： 37名	19:00-19:45 ★ ボディコンバット45 坂井	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： 13名	20:30-21:15 ★ RPM45 (有料) 村岡	定員数： 20名
日	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	19:00-19:45 10分前から 入場開始	21:20-22:05 ★ ボディジャム45 後藤	定員数： 37名	19:00-20:00 ★ ボディアタック60 村岡	定員数： 37名	19:00-19:45 ★ ボディコンバット45 俊樹	定員数： 25名	21:15-21:45 ★ ボディバランス(FX) 30 俊樹	定員数： 25名	21:15-21:45 ★ ボディコンバット45 俊樹	定員数： 13名	20:30-21:15 ★ RPM45 (有料) 村岡	定員数： 20名

・ 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。

月曜日 週替わりレッスン(豊澤)
1日・15日：ボディアタック
8日・22日：ボディコンバット火曜日 週替わりレッスン(武中)
2日・16日：ボディパンプ
9日・23日：シェイプス日曜日 グリット(武中)
7日・28日：アスレチック
14日：カーディオ
21日：ストレンジス

無料予約は光星会員様のみでございます

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

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

12 2025 December						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1 【Lisaダンス】	2	3 【ラテン】	4	5	6 【ハマチャチャ】
7	8 【Lisaダンス】	9	10 【ラテン】	11	12	13 【ハマチャチャ】
14	15 【Lisaダンス】	16	17 【ラテン】	18	19	20 【ハマチャチャ】
21	22 【Lisaダンス】	23	24 【ラテン】	25 【クリスマス】	26	27 お休み
28	29	30	31	1	2	3 【クリスマス】