

2026年 1月-1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 定員数： 25名	10:30-11:30 ★ 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
11:00	11:15-12:00 ★ 週替わりレッスン45 豊澤 定員数： 37名	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	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	12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO 定員数： 25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 レズミルズシェイプス 村岡 定員数： 25名	CHANGE 12:30-13:15 BAILABAILA Lisa 定員数： 37名	CHANGE 12:30-13:15 ★ ボディバランス(FX) 45 工藤 定員数： 25名	★ 12:30-13:15 ボディバンプ45 米津 定員数： 25名
13:00			13:15-13:45 ★ レズミルズコア 30 横輪 定員数： 25名	13:35-14:20 レズミルズピラティスTEC 村岡 定員数： 25名		CHANGE 13:30-13:45 マットノビティ 琥珀 定員数： 15名	13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko 定員数： 25名
14:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数： 37名		CHANGE 14:30~15:30 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		13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数： 37名		14:45-15:45 大人のバレエ 工藤 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		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						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 定員数： 20名
17:00							
18:00							
19:00	19:15-20:00 ★ ディベロップメント45 村岡 定員数： 25名	★ 19:00-19:45 週替わりレッスン45 武中 定員数： 25名	CHANGE 19:00-19:45 ★ ボディバンプ45 坂井 定員数： 25名	CHANGE 19:00-19:45 ★ ボディコンバット45 俊樹 定員数： 37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	20:30-21:15 ★ レズミルズシェイプス 村岡 定員数： 25名	★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 後藤 定員数： 37名	CHANGE 20:15-21:15 ★ ボディアタック60 村岡 定員数： 37名	CHANGE 20:15-21:00 ★ ボディアタック45 豊澤 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	★ 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 21:20-22:05 ★ ボディジャム45 後藤 定員数： 37名	10分前から 入場開始 CHANGE 21:30-22:00 ★ レズミルズピラティス 30 村岡 定員数： 25名				
22:00							
月曜日 週替わりレッスン(豊澤) 5日・26日 ボディアタック 19日 ボディコンバット		火曜日 週替わりレッスン(武中) 6日・20日：ボディバンプ 13日・27日：シェイプス		日曜日 グリット(武中) 4日・25日：アスレチック 11日：カーディオ 18日：ストレッチ			

・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



2026 1月

January

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元日	2	3
4	5 【Lisaダンス】	6	7 【ラテン】	8	9	10 【ハマチャチャ】
11	12 成人の日 お休み	13	14 【ラテン】	15	16	17 【ハマチャチャ】
18	19 【Lisaダンス】	20	21 【ラテン】	22	23	24 【ハマチャチャ】
25	26 【Lisaダンス】	27	28 【ラテン】	29	30	31 【ハマチャチャ】