

2026年 2月-2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 | | 定員数： 25名 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： 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 | 定員数： 18名 ★ 10:00-10:30 GRIT 武中 |
| 11:00 | 定員数： 37名 ★ 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： 25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 ★ 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 |
| 12:00 | 定員数： 25名 12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO | NEW 定員数： 15名 12:45-13:30 ボディコンディショニング 木津 | 10分前から 入場開始 13:15-13:45 ★ レズミルズコア 30 横輪 | 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 BAILABAILA Lisa | 定員数： 25名 ★ 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 |
| 13:00 | | | 14:15~15:15 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： 25名 13:35-14:20 レズミルズピラティスTEC 村岡 | 10分前から 入場開始 CHANGE 定員数： 37名 13:30-14:30 ノンストップBAILABAILA Lisa | 定員数： 15名 13:30-13:45 マットノビディ 琥珀 | 13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko |
| 14:00 | 定員数： 37名 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa | | CHANGE 定員数： 20名 | | | | 定員数： 25名 |
| 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 | | | | 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： 25名 ★ 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 ★ 19:00-19:45 ボディバンプ45 坂井 | 定員数： 37名 ★ 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 | |
| 20:00 | 定員数： 25名 ★ 20:30-21:15 レズミルズシェイプス 村岡 | 定員数： 37名 ★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 後藤 | 定員数： 37名 ★ 20:15-21:15 ボディアタック60 村岡 | 定員数： 37名 ★ 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： 13名 ★ 20:30 - 21:15 RPM45 (有料) 村岡 | |
| 21:00 | | 10分前から 入場開始 ★ 21:20-22:05 ボディジャム45 後藤 | 10分前から 入場開始 ★ 21:30-22:00 レズミルズピラティス 30 村岡 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

月曜日 週替わりレッスン(豊澤)
2日・16日 ボディコンバット
9日・23日 ボディアタック

火曜日 週替わりレッスン(武中)
3日・17日：ボディバンプ
10日・24日：シェイプス

日曜日 グリット(武中)
1日・22日：カーディオ
8日：ストレングス
15日：アスレチック

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

・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。

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

2月 February



2026

日

月

火

水

木

金

土

| | | | | | | |
|----|-----------------|-------|-------------|----|--------|----------------|
| 1 | 2 【Lisaダンス】 | 3 | 4 【ラテン】 | 5 | 6 | 7 【ハマチャチャ】 |
| 8 | 9 【Lisaダンス】 | 10 | 11 【ラテン】 | 12 | 13 | 14 【ハマチャチャ】 |
| 15 | 16 【Lisaダンス】 | 17 | 18 【ラテン】 | 19 | 20 | 21 【ハマチャチャ】 |
| 22 | 23 【Lisaダンス】 | 24 | 25 【ラテン】 | 26 | 27 | 28 お休み |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |