

2026年9月19日(土)～2026年9月23日(水) 北14条光星 特別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。

	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
	短縮営業期間 9:00～18:00						
9:00							
10:00	10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO	★ 10:00-10:30 GRIT 武中	10:00-10:45 体幹シェイプ NAMI	★ 10:00-11:00 ボディアタック60 Naoya	10:30-11:30 モーニングフローヨガ SAORI		
11:00				10分前から 入場開始			
12:00	★ 11:15-12:15 リトモス 反橋			★ 11:20-11:50 GRIT (アスレチック)30 Naoya	★ 12:00-13:00 ボディコンバット 横輪		
13:00	★ 12:45-13:30 ユーバウンド NAMI	12:30-13:00 レズミルズコア30 Reiko	12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO	★ 12:30-13:30 ユーバウンド60 俊樹	10分前から 入場開始		
14:00		13:30-14:00 ボディコンバット30 Reiko			★ 13:15-13:45 レズミルズコア 30 横輪		
15:00			★ 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa	★ 14:00-15:00 ボディバンプ60 横輪	10分前から 入場開始		
16:00		★ 15:15-16:00 ボディバランス45 俊樹	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック(有料) Lisa		★ 14:30-15:15 HIPHOP 一色		
17:00							
18:00							
19:00	9月19日(土)～9月23日(水)はシルバーウィーク特別営業のため、 スタッフの在中時間を8:00～18:00とさせていただきます。 なお、温浴設備・更衣室のご利用時間も8:00～18:00とさせていただきます。 ジムエリア内シャワーブースは24時間ご利用いただけます。						
20:00							
21:00							
22:00							

通常プログラム

通常プログラム

2026年 9 月 - 9 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	10:00-10:45 体幹シェイプ NAMI 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 モーニングフローヨガ SAORI 定員数: 25名	10:00-10:45 リトモス 反橋 定員数: 37名	CHANGE 10:00-10:30 ダイナミックノビティ 白峰 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 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	★ 11:15-12:15 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	12:45-13:30 ボディコンディショニング 木津 定員数: 15名	12:20-13:20 10分前から 入場開始 脂肪燃焼ヨガ SAORI 定員数: 25名	12:20-13:20 10分前から 入場開始 脂肪燃焼ヨガ SAORI 定員数: 25名	★ 12:30-13:15 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名	★ 12:45-13:30 ユーバウンド NAMI 定員数: 25名	12:30-13:00 レズミルズコア30 Reiko 定員数: 25名
13:00	14:00-15:00 ★ BAILABAILA Lisa 定員数: 37名	CHANGE 13:50-14:05 10分前から 入場開始 マットノビティ 琥珀 定員数: 25名	★ 13:15-13:45 レズミルズコア 30 横輪 定員数: 25名	★ 13:40-14:40 10分前から 入場開始 リラックスヨガ SAORI 定員数: 37名	★ 13:30-14:30 10分前から 入場開始 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名	NEW 13:50-14:35 10分前から 入場開始 SiHN癒 琥珀 定員数: 15名	★ 13:30-14:00 ボディコンバット 30 Reiko 定員数: 37名
14:00	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	14:50-15:50 アンチエイジングヨガ SAORI 定員数: 25名	14:30-15:15 10分前から 入場開始 HIPHOP 一色 定員数: 37名				
15:00			16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 定員数: 20名				★ 15:15-16:00 ボディバランス45 俊樹 定員数: 25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	
17:00							
18:00							
19:00	★ 19:15-20:00 ZUMBA 45 NAMI 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	★ 19:00-19:45 ZUMBA 45 NAMI 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 Naoya 定員数: 37名	
20:00	★ 20:30-21:15 ユーバウンド 45 NAMI 定員数: 25名	★ 21:20-22:05 10分前から 入場開始 ボディジャム 45 後藤 定員数: 37名	★ 20:15-21:15 ボディアタック 60 Naoya 定員数: 37名	★ 20:05-20:50 10分前から 入場開始 ボディパンプ 45 坂井 定員数: 25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) Naoya 定員数: 13名	
21:00			★ 21:30-22:00 10分前から 入場開始 レズミルズピラティス 30 Naoya 定員数: 25名	★ 21:15-22:00 10分前から 入場開始 ボディアタック 45 豊澤 定員数: 37名			
22:00							

月曜日 週替わりレッスン(豊澤)
7日・21日: ボディコンバット
14日・28日: ボディアタック

日曜日 グリット(武中)
6日・27日: ストレngthス
13日: アスレチック
20日: カーディオ

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。
- ・ご予約のお客様はレッスン開始5分前までにスタジオまでお越しください。
- ・レッスン開始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。