2026年10月-10月 JOY FIT 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		NEW 定員数：37名 9:15-9:30 ラジオ体操 各スタッフ	NEW 定員数：37名 9:15-9:30 ラジオ体操 各スタッフ		NEW 定員数：37名 9:15-9:30 ラジオ体操 各スタッフ		
10:00	定員数：25名 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：37名 10:00-10:45 リトモス 反橋	定員数：15名 10:00-10:30 ダイナミックノビティ 白峰	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	CHANGE 定員数：37名 10分前から入場開始 ★ 11:20-12:20 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：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 ★ 11:15-12:15 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	CHANGE 定員数：15名 10分前から入場開始 12:40-13:25 ボディコンディショニング 木津	定員数：25名 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 10分前から入場開始 12:20-13:20 脂肪燃焼ヨガ SAORI	定員数：37名 ★ 12:30-13:15 BAILABAILA Lisa	定員数：25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
13:00		CHANGE 定員数：25名 10分前から入場開始 13:45-14:00 マットノビティ 琥珀	CHANGE 定員数：37名 10分前から入場開始 ★ 14:30-15:15 HIPHOP 一色	定員数：25名 10分前から入場開始 13:40-14:40 リラックスヨガ SAORI	定員数：37名 10分前から入場開始 ★ 13:30-14:30 ノンストップBAILABAILA Lisa	定員数：15名 10分前から入場開始 13:50-14:35 SiHN癒 琥珀	定員数：37名 13:30-14:00 ボディコンバット30 Reiko
14:00	定員数：37名 ★ 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa	CHANGE 定員数：25名 10分前から入場開始 14:20-15:20 アンチエイジングヨガ SAORI					
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 (ス)		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：25名 ★ 15:15-16:00 ボディバランス45 俊樹
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 (ス)	
17:00							
18:00							
19:00	定員数：37名 ★ 19:15-20:00 ZUMBA 45 NAMI		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	
20:00	定員数：25名 ★ 20:30-21:15 ユーバウンド 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 ★ 20:15-21:15 ボディアタック60 Naoya	10分前から入場開始 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） Naoya	
21:00		10分前から入場開始 定員数：37名 ★ 21:20-22:05 ボディジャム45 後藤	10分前から入場開始 定員数：25名 21:30-22:00 ★ レズミルズピラティス 30 Naoya	10分前から入場開始 定員数：37名 ★ 21:15-22:00 ボディアタック45 豊澤			
22:00							

月曜日 週替わりレッスン(豊澤)
5日・26日：ボディコンバット
19日：ボディアタック

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：ストレングス

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　(ス)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

・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。

2026年11月-11月 JOY FIT 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		定員数：37名 9:15-9:30 ラジオ体操 各スタッフ	定員数：37名 9:15-9:30 ラジオ体操 各スタッフ		定員数：37名 9:15-9:30 ラジオ体操 各スタッフ		
10:00	定員数：25名 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：37名 10:00-10:45 リトモス 反橋	定員数：15名 10:00-10:30 ダイナミックノビティ 白峰	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 10分前から入場開始 ★ 11:20-12:20 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：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 ★ 11:15-12:15 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	定員数：15名 10分前から入場開始 12:40-13:25 ボディコンディショニング 木津	定員数：25名 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 10分前から入場開始 12:20-13:20 脂肪燃焼ヨガ SAORI	定員数：37名 ★ 12:30-13:15 BAILABAILA Lisa	定員数：25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
13:00	定員数：37名 ★ 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa	定員数：25名 10分前から入場開始 13:45-14:00 マットノビティ 琥珀	定員数：37名 10分前から入場開始 ★ 14:30-15:15 HIPHOP 一色	定員数：25名 10分前から入場開始 13:40-14:40 リラックスヨガ SAORI	定員数：37名 10分前から入場開始 ★ 13:30-14:30 ノンストップBAILABAILA Lisa	定員数：15名 10分前から入場開始 13:50-14:35 SiHN癒 琥珀	定員数：37名 13:30-14:00 ボディコンバット30 Reiko
14:00	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 (ス)	定員数：25名 10分前から入場開始 14:20-15:20 アンチエイジングヨガ SAORI	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：25名 ★ 15:15-16:00 ボディバランス45 俊樹
15:00						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 (ス)	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	定員数：37名 ★ 19:15-20:00 ZUMBA 45 NAMI		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	
20:00	定員数：25名 ★ 20:30-21:15 ユーバウンド 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 ★ 20:15-21:15 ボディアタック60 Naoya	10分前から入場開始 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） Naoya	
21:00		10分前から入場開始 定員数：37名 ★ 21:20-22:05 ボディジャム45 後藤	10分前から入場開始 定員数：25名 ★ 21:30-22:00 レズミルズピラティス 30 Naoya	10分前から入場開始 定員数：37名 ★ 21:15-22:00 ボディアタック45 豊澤			
22:00							

月曜日 週替わりレッスン(豊澤)
2日・16日・30日：ボディアタック
9日・23日：ボディコンバット

日曜日 グリット(武中)
1日・22日：カーディオ
8日・29日：ストレングス
15日：アスレチック

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　(ス)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

・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。