

2024年5月

JOYFIT24LITE

札幌手稲前田

- ・全レッスン予約定員制です。(Aスタジオ:通常50名/ステップ台・マット使用37名、HOTスタジオ:20名)
- ・先行有料予約:手稲前田会員様1週間前より、他店舗会員様3日前より予約可能。 無料予約:3日前より予約可能。
- ・当日予約:手稲前田会員様・多店舗会員様 1時間前より受付開始です。
- ・卓球は30分前から予約開始です。1組30分とさせていただきます。清掃のご協力をお願い致します。
- ・レッスン中に使用した道具はスタジオ内設置のアルコールと青タオルにて清掃のご協力をお願い致します。
- ・【有料プログラム】は1レッスン(月4回)2,750円(税込)の完全予約制とさせていただきます。フロントにて申込みをお願い致します。
- ・【ホット】プログラムは月額1,100円(税込)のオプション契約で参加可能です。フロントにてお申込みをお願い致します。
- ・【ハマチャチャスクール】は月額3,300円(税込)のオプション契約で導入店舗全てのハマチャチャに参加可能です。



| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|--|-------------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------|
| | Aスタ | HOT | Aスタ | HOT | Aスタ | HOT | Aスタ | HOT | Aスタ | HOT | Aスタ | HOT | Aスタ | HOT |
| 8:00 | 8:00~8:10 ラジオ体操 ※スタッフ不在 | | 8:00~8:10 ラジオ体操 ※スタッフ不在 | | 8:00~8:10 ラジオ体操 ※スタッフ不在 | | 8:00~8:10 ラジオ体操 ※スタッフ不在 | | | | | | | |
| 8:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:45 | | 8:00~10:00 卓球 | | | | | | | | | | 8:00~9:30 卓球 | | 8:00~10:00 卓球 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | 30分毎 定員12名 | | 30分毎 定員12名 |
| 9:15 | | 30分毎 定員12名 | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 あへあほ体操 平中 | | 9:45~10:30 ヨガ 青木 | | 10:00~10:45 かんたんステップ SANA | 10:15~11:00 ホットヨガ 高島 | 10:00~10:45 らくらくエアロ 熊谷 | 10:00~10:45 ホットリフレッシュ ストレッチ 金澤 | 10:00~10:45 かんたんリズムエアロ 金澤 | | 10:00~11:00 ZUMBA YUMINA | 10:15~11:00 ボディバランス45 大平 | 10:00~10:45 かんたんリズムエアロ 金澤 | |
| 10:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:15 | 11:15~12:00 らくらくエアロ Syo-ko | 11:15~12:00 ストレッチボール 高島 | 11:00~11:45 らくらくエアロ 金澤 | 10:30~11:30 ホットモーニングヨガ 嶺 | 11:15~12:00 リノリエアロ SANA | 11:30~12:30 ホットパワーヨガ 高島 | 11:15~12:00 フラダンス 大内 | 11:15~12:00 ホットやさしいヨガ 佐野 | 11:15~12:00 やさしいエアロ YUMINA | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:15 | | 有料プログラム | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | 12:30~13:15 ボディバランス45 高島 | 12:30~13:30 J-POP&HIPHOP 瑞枝 | 12:15~13:15 はじめてのヨガ Yukiko | 12:00~13:00 ホットベーシック パワーヨガ 石栗 | 12:30~13:15 リトモス45 佐野 | 13:00~14:00 ホット呼吸を深める フローヨガ Yukiko | 12:30~13:15 ボディコンバット45 石栗 | 12:30~13:15 ホット陰陽ヨガ 高島 | 12:30~13:15 ボディアタック45 大栗 | 12:30~13:30 K-POP YUMINA | | | | |
| 12:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | スクールオプション | | | | | | | | | | | | |
| 13:45 | 太極拳サークル | 13:45~14:45 ハマチャチャスクール RIKIYA | 13:45~14:30 らくらくエアロ 大嶋 | 13:30~14:30 ホットスローフローヨガ 石川 | 13:45~14:30 ステップエアロ 熊谷 | 14:30~15:30 ホット身体調整ヨガ Yukiko | 13:45~14:30 ボディパンプ45 越智 | 13:45~14:45 ホットベーシックヨガ みこ | 13:45~14:30 ボディステップ45 清水 | | | | | |
| 14:00 | ※新規ご参加の方は お問い合わせください | | | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 17:30~18:30 キッズフリースタイル (HIPHOP&JAZZ) 坂本 | | 16:00~16:45 キッズHIPHOP (キッズクラス) AYUMI | 3歳~未就学児 | 16:50~17:50 キッズHIPHOP (基礎クラス) YUU | 17:15~18:15 キッズHIPHOP (基礎クラス) YUU | 17:30~18:30 キッズHIPHOP (スキルアップクラス) ありさ | 17:30~18:30 キッズHIPHOP (スキルアップクラス) ありさ | 17:30~18:30 キッズHIPHOP (スキルアップクラス) ありさ | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15 | 19:15~20:00 ボディステップ45 新木 | | 17:55~18:55 キッズHIPHOP (初級クラス) YUU | | 19:00~20:00 キッズHIPHOP (中級クラス) YUU | 19:15~20:00 ホット美脚美尻ヨガ 大平 | 19:15~20:00 LesMills TONE 清水 | 19:15~20:00 ボディバランス45 TOSHI | 19:15~20:00 ボディアタック45 大栗 | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:45 | 20:30~21:30 ボディパンプ60 坂井 | | 19:15~20:00 リトモス45 佐野 | | 19:15~20:00 ボディジャム45 横輪 | 19:45~20:30 ホットSHiN 癒 坂井 | 20:30~21:15 ホットSHiN 癒 大平 | 20:30~21:15 ボディコンバット45 矢口 | 20:30~21:30 ハウス TOSHI | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

レズミルズ
ダンス・エアロ
ヨガ・ストレッチ
ホット
ウォーム
ソフト
キッズクラス