

# 2024年7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		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				11:15~12:00 リトモス45 佐野	
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		12:30~13:15 リトモス45 佐野	12:30~13:15 ボディコンバット45 石栗	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		11:45~12:30 ポディステップ45 矢口	①12:00~12:45 キッズチアダンス (3歳~小学1年生) AYUMI	12:30~13:15 ZUMBA 佐野
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 ※新規ご参加の方は お問い合わせください	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		13:45~14:30 ステップエアロ 熊谷	13:00~14:00 ホット呼吸を深める フローヨガ Yukiko	13:45~14:30 ホットベーシックヨガ みこ	13:45~14:45 ホットベーシックヨガ みこ	13:45~14:30 ポディステップ45 清水		②12:50~13:50 キッズチアダンス (小学2~4年生) AYUMI	③12:50~13:50 キッズチアダンス (小学4~6年生) あかり	13:45~14:30 ポディコンバット45 村岡	13:55~15:25 キッズチアダンス 育成クラス(低学年) あかり
14:00														
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	17:15~18:15 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					
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15	19:15~20:00 ポディステップ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 ポディジャム45 横輪	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					
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30	20:30~21:30 ボディパンプ60 坂井													
20:45														
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