

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												
9:00														
9:15														
9:30		30分毎 定員12名												
9:45														
10:00			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 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					
10:15	10:00~10:45 あへあほ体操 平中													
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 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		12:30~13:15 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 ボディアタック45 大栗	12:30~13:30 K-POP YUMINA				
12:45														
13:00		スクールオプション												
13:15														
13:30														
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		13:45~14:30 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		¥ 13:45~14:45 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			16:00~16:45 キッズHIPHOP (キッズクラス) AYUMI	3歳~未就学児										
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30			16:50~17:50 キッズHIPHOP (基礎クラス) YUU											
17:45	17:30~18:30 キッズフリースタイル (HIPHOP&JAZZ) 坂本													
18:00														
18:15			17:55~18:55 キッズHIPHOP (初級クラス) YUU											
18:30		小学生以上												
18:45														
19:00														
19:15	19:15~20:00 ボディステップ45 新木		19:15~20:00 リトモス45 佐野		19:15~20:00 ボディジャム45 横輪	¥ 19:15~20:00 ホット美脚美尻ヨガ 大平		¥ 19:45~20:30 ホットSHiN 癒 坂井	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														
20:45	20:30~21:30 ボディバンプ60 坂井		20:30~21:15 ボディコンバット45 佐野		20:30~21:30 ボディステップ60 横輪	¥ 20:30~21:15 ホットSHiN 癒/美 大平			20:30~21:15 ボディコンバット45 矢口					
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