

# 2024年9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/ステップ台使用37名/マット使用50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:手稲前田会員様のみ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。
- ・【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。
- ・【ピラティスリフォーマー】は有料のパーソナルレッスンです。詳細は館内掲示板をご確認ください。



	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															
8:15															
8:30	8:30~8:40 ラジオ体操 ※スタッフ不在		8:30~8:40 ラジオ体操 ※スタッフ不在		8:30~8:40 ラジオ体操 ※スタッフ不在		8:30~8:40 ラジオ体操 ※スタッフ不在		8:30~8:40 ラジオ体操 ※スタッフ不在						
8:45		8:00~10:00 卓球							8:45~9:30 太極拳 竹内	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		11:45~12:30 ボディステップ45/ ボディコンバット45 矢口	11:15~12:00 ZUMBA 佐野	11:00~11:45 ピラティスリフォーマー グループレッスン 大平	
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 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		12:30~13:15 SHIN 癒/美 大平		
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	13:00~14:00 ホット呼吸を深める フローヨガ 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		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 ボディアタック45 村岡	
14:00	※新規ご参加の方は お問い合わせください														1.3.5週目 SHIN 癒 2.4週目 SHIN 美
14:15															
14:30															
14:45															
15:00		15:00~15:45 ピラティスリフォーマー グループレッスン 大平													
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
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		19:15~20:00 ZUMBA 新木	19:00~20:00 キッズHIPHOP (中級~クラス) YUU	19:15~20:00 ボディジャム45 横輪			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															
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