

**年末年始**  
**(12/28~12/31)**  
**特別プログラム**  
**JOYFIT24LITE札幌手稲前田**

**【28~31日】** スタッフ在中時間 9:00~15:00 更衣室利用可能時間 9:00~15:00 **【1.2.3日】** ノースタッフデー 更衣室のご利用はできません

- ・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。
- ・レッスン中に使用した道具はアルコールと入場時に配布の青タオルでのご自身による清掃のご協力をお願い致します。
- ・【ホット】プログラムは月額1,100(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。

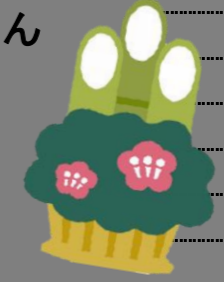


**お風呂・更衣室のご利用は9:00~15:00とさせていただきます**

※1、2、3日はノースタッフデーのためお風呂・更衣室はご利用できません



|       | 28日(土)  |   | 29日(日)                         |     | 30日(月)            |     | 31日(火)                         |     | 1日(水)                             |     | 2日(木) |     | 3日(金) |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
|-------|---|---|--------------------------------|-----|-------------------|-----|--------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|--------------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|--|--------|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|
|       | 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  | <p><b>お風呂・更衣室のご利用は9:00~15:00とさせていただきます</b></p> <p>※1、2、3日はノースタッフデーのためお風呂・更衣室はご利用できません</p> |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 8:15  |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 8:30  |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 8:45  |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 9:00  |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 9:15  | <p>ノースタッフデーのため<br/>レッスンはございません</p>  |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 9:30  |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 9:45  |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     | スタジオ予約                         |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 10:00 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     | 10:00~11:00<br>ZUMBA<br>YUMINA |  | 10:00~10:45<br>かんたんリズムエアロ<br>金澤 |  | 10:00~10:30<br>レズミルズコア30<br>横輪 |  | スタジオ予約 |  | 10:30~11:30<br>ボディジャム60<br>横輪 |  |  |  |  |  |
| 10:15 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 10:30 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 10:45 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 11:00 | 定員60名   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 11:15 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 11:30 |   |   | 11:15~12:00<br>らくらくエアロ<br>金澤   |     | 10:00~13:00<br>卓球 |     | 11:00~12:00<br>ボディバンプ60<br>横輪  |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 11:45 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 12:00 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 12:15 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 12:30 |   | ①12:00~12:45<br>キッズチアダンス<br>(3歳~小学1年生)<br>AYUMI | スタジオ予約                         |     | 30分毎 定員<br>12名    |     | スタジオ予約                         |     | 30分毎 定員<br>12名                    |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 12:45 |   |   | 12:30~13:30<br>ボディアタック60<br>村岡 |     |                   |     | 12:30~13:30<br>ボディステップ60<br>清水 |     | 12:30~13:30<br>年納ボディコンバット60<br>石栗 |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 13:00 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 13:15 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 13:30 | ②12:50~13:50<br>キッズチアダンス<br>(小学2~4年生)<br>AYUMI  | ③12:50~13:50<br>キッズチアダンス<br>(小学4~6年生)<br>あかり    |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 13:45 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 14:00 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 14:15 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 14:30 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 14:45 | ④13:55~15:25<br>キッズチアダンス<br>(中学生)<br>AYUMI  | 13:55~15:25<br>キッズチアダンス<br>育成クラス(低学年)<br>あかり    |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 15:00 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 15:15 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 15:30 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 15:45 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 16:00 | 15:30~17:00<br>キッズチアダンス<br>育成クラス(高学年)<br>あかり  |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 16:15 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 16:30 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 16:45 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |
| 17:00 |   |   |                                |     |                   |     |                                |     |                                   |     |       |     |       |     |                                |  |                                 |  |                                |  |        |  |                               |  |  |  |  |  |



- 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