

2025年1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。



WEB予約はこちらから

	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									30分毎 定員12名				
9:30															
9:45	スタジオ予約		9:45~10:30 ヨガ 青木								スタジオ予約				
10:00	10:00~10:45 あへあほ体操 平中				10:00~10:45 かんたんステップ SANA	¥ 10:00~10:45 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		10:00~10:45 かんたんリズムエアロ 金澤		
10:15				¥ 10:30~11:30 ホットモーニングヨガ 嶺											
10:30															
10:45															
11:00			11:00~11:45 らくらくエアロ 金澤		11:15~12:00 リノリエアロ SANA	¥ 11:15~12:15 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 ホット陰陽ヨガ 高島		スタジオ予約			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	定員3名	
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							11:15~12:00 やさしいエアロ YUMINA						
11:30															
11:45															
12:00															
12:15		有料プログラム		12:00~13:00 ホットベーシック パワーヨガ 石栗			スタジオ予約			有料プログラム			①12:00~12:45 キッズチアダンス (3歳~小学1年生) AYUMI		
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 ボディジャム45 木種	¥ 12:45~13:45 ホット骨盤底筋ヨガ Yukiko		12:30~13:15 ボディコンバット45 石栗	¥ 12:45~13:30 ホットベーシックヨガ みこ	12:30~13:15 ポディアタック45 大栗	12:30~13:30 K-POP YUMINA		12:30~13:15 ボディバランス45 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 ※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	¥ 13:30~14:30 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	¥ 14:15~15:15 ホット身体調整ヨガ 蔵野		13:45~14:30 ボディパンプ45 越智	¥ 13:45~14:45 ホットフローヨガ 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	スタジオ予約	
14:00															
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			14:45~15:45 オリジナルエアロ 熊谷								④13:55~15:25 キッズチアダンス (中学生) AYUMI	13:55~15:25 キッズチアダンス 育成クラス(低学年) あかり	13:45~14:45 ボディコンバット60 村岡
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											15:30~17:00 キッズチアダンス 育成クラス(高学年) あかり	15:00~16:00 キッズバレエ 土屋
16:30															16:00~16:30 キッズバレエ
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45		17:30~18:30 キッズフリースタイル (HIPHOP&JAZZ) 坂本													
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														
19:30															
19:45															
20:00	スタジオ予約														
20:15															
20:30	20:15~21:15 ボディコンバット60 新木														
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