

# 2025年5月

## JOYFIT24LITE

### 札幌手稲前田

- ・全レッス予約定員制です。(ASTA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】は有料のグループレッスンです。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	
	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT
8:00														
8:15														
8:30	8:30~8:40 ラジオ体操 ※スタッフ不在	8:00~10:00 卓球	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		8:45~9:30 太極拳 竹内	8:00~10:00 卓球	8:00~9:30 卓球			8:00~10:00 卓球
8:45											30分毎 定員12名			
9:00		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	有料予約可		9:45~10:30 ヨガ 青木								有料予約可			
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	10:15~11:00 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					10:30~11:30 ホットモーニングヨガ 嶺									
10:45														
11:00										有料予約可				
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 リリリエアロ 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 やさしいエアロ YUMINA		11:30~12:15 Let'sのりリズム non		11:15~12:00 ZUMBA non	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			12:00~13:00 ホットベーシック パワーヨガ 石栗			有料予約可		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			12:30~13:15 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	12:30~13:30 ボディアタック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		スクールオプション												
13:15														
13:30					13:30~14:30 ホットスローフローヨガ 石川									
13:45	太極拳サークル	13:45~14:45 ハマチャチャスクール RIKYA	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			13:45~14:15 ボディランブ30 戸籍	13:45~14:45 ホットフローヨガ みこ	13:45~14:30 ボディステップ45 清水				
14:00														
14:15	※新規ご参加の方は お問い合わせください													
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									
15:15					15:00~15:45 ホットリフレッシュヨガ 蔵野									
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 HIPHOP・ R&BHIPHOP YUU	19:15~20:00 ボディジャム45 横輪			19:25~20:10 LesMills TONE 清水	19:15~20:00 ボディバランス45 TOSHI					
19:30														
19:45														
20:00	有料予約可		有料予約可											
20:15														
20:30	20:15~21:15 ボディコンバット60 新木		20:15~21:00 ボディコンバット45 新木		20:30~21:30 ボディステップ60 横輪			20:30~21:30 ボディコンバット60 越智	20:15~21:15 ハウス TOSHI					
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

- レスミルズ
- 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