

2025年10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。



	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	8:00~10:00 卓球 30分毎 定員12名	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					8:00~10:00 卓球 30分毎 定員12名
8:45									8:45~9:30 太極拳 竹内	8:00~10:00 卓球 30分毎 定員12名				
9:00														
9:15														
9:30														
9:45	有料予約可		9:45~10:30 ヨガ 青木		有料予約可				10:00~10:45 かんたんリズムエアロ 金澤		有料予約可		10:00~10:45 かんたんリズムエアロ 金澤	
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						
10:15														
10:30														
10:45					10:30~11:30 ホットモーニングヨガ 嶺									
11:00			11:00~11:45 らくらくエアロ 金澤											
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 ノリノリエアロ 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	11:30~12:15 ホット陰陽ヨガ 高島	11:15~12:00 やさしいエアロ YUMINA		11:30~12:15 Let'sのんびリズム 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	有料予約可	有料プログラム			有料予約可		有料予約可		有料予約可	有料プログラム			有料予約可	
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 ホットデトックスヨガ 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 ボディータック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		スクールオプション												
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	13:30~14:30 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		13:45~14:30 ボディパンプ45 戸館	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	※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		15:00~15:45 ピラティスリフォーマー グループレッスン 大平		15:00~15:45 ホットリフレッシュヨガ 蔵野	14:45~15:45 オリジナルエアロ 熊谷		14:45~15:05 Nobity 戸館							
15:15														
15:30														
15:45														
16:00			16:00~16:45 キッズHIPHOP (キッズクラス) AYUMI	3歳~未就学児										
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30		17:30~18:30 キッズフリースタイル (HIPHOP&JAZZ) 松下	16:50~17:50 キッズHIPHOP (基礎クラス) YUU						17:30~18:30 キッズHIPHOP (スキルアップクラス) ありさ					
17:45														
18:00			17:55~18:55 girlsHIPHOP・ k-pop copy YUU											
18:15														
18:30	18:30~18:50 Nobity 満山	小学生以上					19:25~							
18:45														
19:00	有料予約可				有料予約可		有料予約可		有料予約可		有料予約可			
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		19:15~20:00 ボディータック45 大栗			
19:30														
19:45														
20:00	有料予約可		有料予約可				有料予約可		有料予約可	有料プログラム	有料予約可			
20:15	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	20:30~21:15 ピラティスリフォーマー グループレッスン 大平	20:30~21:30 ボディステップ60 横輪		20:30~21:30 ボディパンプ60 越智		20:15~21:15 ハウス TOSHI	20:15~21:15 アウター&インナー マッスルトレーニング Syo-ko	20:15~21:00 38-メンテナンス 手稲スタッフ (各週変更有)			
20:30														
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