2025年12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60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・他店舗会員様 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(RA)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(度込)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(機込)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。

12月16日から Aスタ通常レッスンの定員を 50名から60名 に統一させていただきます。



WEB予約	はこち	らから
-------	-----	-----

		-		ılı	I -	ılı	1	+	T .	Δ.	ī .	L		<u>IIみこりりかり</u> ∃	<u>,</u>
	Aスタ	HOT	Aスタ	火 HOT	AZ9	K HOT	AZタ	木 HOT	AZ9	 HOT	AZ9	<u>±</u> Нот	Aスタ	∃ HOT	-
8:00	7,0,0	1101	7,0,12	1101	7,3,7		7.0.12	1101	7,0,0	1101	7,0,1,7	1101	7,0,1,7	1101	1
8:15]			
8:30	8:30~8:40 ラジオ体操		8:30~8:40 ラジオ体操		8:30~8:40 ラジオ体操		8:30~8:40 ラジオ体操		有料予約可			8:00~9:30			
8:45	※スタッフ不在	8:00~10:00	※スタッフ不在		※スタッフ不在		※スタッフ不在		8:45~9:30	8:00~10:00		卓球		8:00~10:00	
9:00		卓球							太極拳 竹内	卓球		30分毎 定員12名		卓球	
9:15 9:30		30分毎 定員12名	有料予約可					<u> </u>		30分毎 定員12名				30分毎 定員12名	
9:45		5777 P	9:45~10:30		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		
10:00	10:00~10:45		ヨガ		10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	<u>~</u>	10:00~10:45				10:00~10:45		1
10:15	あへあほ体操		青木		かんたんステップ	ホットヨガ	らくらくエアロ	10:15~11:00	かんたんリズムエアロ		10:00~11:00 ZUMBA		かんたんリズムエアロ		.]
10:30	平中			10:20::11:20	SANA 37名	高島	熊谷	ホットリフレッシュ ストレッチ	金澤		YUMINA		金澤		
10:45			有料予約可	10:30~11:30 ホットモーニングヨガ				金澤			60名	.		(¥)	
11:00	有料予約可	<u> </u>	11:00~11:45	嶺	有料予約可	<u> </u>	有料予約可		有料予約可		七州圣公 司		有料予約可	11:00~11:45 ピラティスリフォーマー	
11:15 11:30	11:15~12:00 らくらくエアロ	11:15~12:00 ストレッチポール	らくらくエアロ 金澤		11:15~12:00 ノリノリエアロ	11:15~12:15	11:15~12:00 フラダンス	1	11:15~12:00 やさしいエアロ		有料予約可		11:15~12:00 ZUMBA	グループレッスン 大平	
11:45	Syo-ko	高島			SANA	ホットパワーヨガ	大内	11:30~12:15 ホット陰陽ヨガ	YUMINA		. 11:30~12:15 Let`sのんリズム		non	スー 3名	4
12:00			有料予約可	12:00~13:00		高島		高島			non	112:00~12:45			
12:15	有料予約可	有料プログラム	V	ホットベーシック	有料予約可		有料予約可		有料予約可	有料プログラム		キッズチアダンス (3歳~小学1年生)	有料予約可		
12:30	12:30~13:15	40.00.40.00	12:15~13:15 はじめてのヨガ	パワーヨガ 石栗	12:30~13:15		12:30~13:15	<u> </u>	12:30~13:15	40.00.40.00		AYUMI	12:30~13:15		
12:45	ボディバランス45 高島	12:30~13:30 J-POP&HIPHOP	Yukiko	14未	ボディジャム45 木種	12:45~13:45	ボディコンバット45 石栗	12:45~13:30	ボディアタック45 大栗	12:30~13:30 K-POP			ボディバランス45 大平		
13:00	同四	瑞枝			小红	ホットデトックスヨガ	11本	ホットベーシックヨガ みこ	八米	YUMINA	②12:50~13:50	312:50~13:50	人十		
13:15 13:30		スクールオプション	有料予約可	<u> </u>	有料予約可	Yukiko	有料予約可	-, -	有料予約可		キッズチアダンス (小学2~4年生)	キッズチアダンス (小学4~6年生)		<u> </u>	
13:45		~y-wa y y = y		13:30~14:30				<u> </u>	13:45~14:30		AYUMI	あかり		<u> </u>	
14:00	太極拳サークル	13:45~14:45	13:45~14:30 らくらくエアロ	ホットスローフローヨガ 石川	13:45~14:30 ステップエアロ		13:45~14:30 ボディパンプ45	13:45~14:45	ボディステップ45						
14:15	※新規ご参加の方は	ハマチャチャスクール RIKIYA	大嶋	H711	熊谷 37名	¥	戸舘 37名	ホットフローヨガ みこ	清水 37名		1 _	13:55~15:25			
14:30	お問い合わせください				有料プログラム	14:15~15:15 ホット身体調整ヨガ	△ 有料予約可				④13:55~15:25 キッズチアダンス	キッズチアダンス			
14:45		¥)		14:45~15:30	14.4515.45	蔵野	14:50~15:05 Nobity	<u></u>			(中学生)	育成クラス(小学生) あかり			
15:00		15:00~15:45 ピラティスリフォーマー		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		戸舘 change				AYUMI	05/3 7	15:00~16:00		
15:15 15:30		グループレッスン 大平 _{3名}	<u></u>	1942	熊谷	<u> </u>	有料予約可	1					キッズバレエ		
15:30		八十 3名					. 15:30~16:15 シニア向けHIPHOP	 					. 土屋		
16:00			16:00~16:45				kenji isshiki				15:30~17:00 キッズチアダンス		16:00~16:30		•
16:15			キッズHIPHOP (キップクラス)	3歳~未就学児			NEW!	<u> </u>			育成クラス(中学生)		キッズバレエ		•
16:30			AYUMI	Ţ———							あかり				.]
16:45									初中級以上の						
17:00			16:50~17:50					ļ	サージー が 中級 以 エ 07 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・						
17:15			キッズHIPHOP (基礎クラス)											<u> </u>	
17:30 17:45		17:30~18:30 キッズフリースタイル	(基礎プラス) YUU					 	. 17:30~18:30 キッズHIPHOP		有料予約可	<u> </u>	。有料予約可	ļ	-
18:00		(HIPHOP & JAZZ)	17.55.40.55					 	(スキルアップクラス)		18:00~18:45				•
18:15	有料予約可	松下	17:55~18:55 girlsHIPHOP•						. ありさ		ボディパンプ45		18:00~19:00		1
18:30	18:30~18:45 Nobity		k-pop copy				19:25~				大栗 37名		コアトレーニング Syo-ko		.]
18:45	遠山	小学生以上	YUU												
19:00	有料予約可		有料予約可	19:00~20:00	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		. 19:15 ~ 20:00 ZUMBA	HIPHOP • R&BHIPHOP	19:15~20:00 ボディジャム45		19∶25~20∶10 LesMills TONE		19:15~20:00 ボディバランス45		19:15~20:00 ボディアタック45			<u> </u>	
19:30 19:45	*r 		新木	YUU	ボディンヤム45 横輪		tesimilis TONE 清水		TOSHI		大栗				レズミル
20:00	有料予約可		有料予約可				37名		有料予約可	有料プログラム		0.0			ダンス・エ
20:15			20:15~21:00	\bigcirc	有料予約可		有料予約可			20:15~21:15	有料予約可	20:15~21:00			ヨガ・ストレ
20:30	20:15~21:15 ボディコンバット60		ボディコンバット45						20:15~21:15 ハウス	アウター&インナー		38-メンテナンス			ホット
20:45	新木		新木 —60名	ピラティスリフォーマー グループレッスン	20:30~21:30 ボディステップ60		20:30~21:30 ボディパンプ60		TOSHI	マッスルトレーニング Syo-ko	20:30~21:30 ボディコンバット60	手稲スタッフ (各週変更有)			ウォー
21:00	60名			大平 3名	横輪		越智			Cyc Ro	石栗	(日起久关刊)			ソフト
21:15					37名		37名	ļ			60名	ļ		ļ	キッズク
21:30 21:45								<u> </u>						<u> </u>	
22:00								 				 			-
22.00		l .	1	ı		ı	1	I .		l	I.	I .	1	l .	_