

10<sup>TH</sup>

# 札幌手稲前田 特別スタジオプログラム

1/17(土)

Aスタジオ

10:00~11:00

ZUMBA

YUMINA

11:30~12:15

やさしいベーシックヨガ

みこ

12:45~13:30

肩らく教室

岸

14:30~15:30

BODY COMBAT 60

岸・松田

16:00~17:00

BODY STEP 60

大栗・横輪・清水(吏)・寺島

17:30~18:30

BODY PUMP 60

岸・大栗・横輪・坂井

19:00~20:00

BODY ATTACK 60

大栗・新木・寺島

20:30~21:30

BODY COMBAT 60

石栗・大栗・横輪・新木

参加方法：①有料予約[チケット1枚550円(税込)]  
②当日整理券

有料予約する方は、サイト内で「手稲前田周年イベント用」  
と記載されたチケットをご購入のうえ、ご予約お願いいたします。



10<sup>TH</sup>

# 札幌手稲前田 特別スタジオプログラム

1/17(土)

HOTスタジオ

11:30~12:15

SHiN癒

大平

12:30~13:15

バランス調整ヨガ

Yukiko

13:30~14:15

フローヨガ

みこ

14:30~15:15

アロマヨガ

蔵野

こちらに記載されているレッスンは、「手稲前田周年イベント用」  
の有料チケットでは参加不可となっております。

参加するためには、  
月会費とは別でお支払いしていただくオプションである、  
**HOTスタジオ[月額1,100円(税込)]**  
を ご契約いただく必要がございます。



10<sup>TH</sup>

# 札幌手稲前田 特別スタジオプログラム

1/18(日)

Aスタジオ

10:00~10:45

かんたんリズムエアロ

金澤

11:15~12:15

BODY BALANCE 60

大平・高島・清水(沙)・森山

12:45~13:30

LESMILLS PILATES

村岡・設楽

14:00~14:45

LESMILLS SHAPES

村岡・設楽

15:15~16:15

BODY ATTACK 60

村岡・高橋

16:45~17:30

ムーブHIPHOP

kenji isshiki・戸舘

18:00~19:00

コアトレーニング

Syo-ko

参加方法：①有料予約【チケット1枚550円(税込)】

②当日整理券

有料予約する方は、サイト内で「手稲前田周年イベント用」と記載されたチケットをご購入のうえ、ご予約お願いいたします。