

2026年1月

JOYFIT24LITE

札幌手稻前田

・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:手稻前田会員様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:手稻前田会員様のみ3日前より予約可能。
 当日予約:手稻前田会員様・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(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。



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	8:00~10:00 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		有料予約可		8:00~10:00 卓球		8:00~9:30 卓球	
8:45													30分毎 定員12名	8:00~10:00 卓球
9:00														30分毎 定員12名
9:15														30分毎 定員12名
9:30		30分毎 定員12名												
9:45	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		有料予約可		有料予約可	
10:00	10:00~10:45 あへあほ体操 平中		10:00~10:45 ヨガ 青木		10:00~10:45 かんたんステップ SANA		10:00~10:45 らくらくエアロ 高島		10:00~10:45 ホットヨガ 熊谷		10:00~10:45 かんたんリズムエアロ 金澤		10:00~11:00 ZUMBA YUMINA	
10:15			¥		10:30~11:30 ホットモーニングヨガ 嶺									
10:30														
10:45			有料予約可				有料予約可							
11:00	有料予約可				11:00~11:45 らくらくエアロ 金澤		11:00~11:45 ノリノリエアロ SANA		11:15~12:00 ホットパワーヨガ 高島		11:15~12:00 やさしいエアロ YUMINA		11:30~12:15 Let'sのんリズム non	
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 ZUMBA non	
11:30														
11:45														
12:00														
12:15	有料予約可	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		12:00~13:00 有料予約可		12:30~13:15 ボディコンバット45 木種		12:30~13:15 ボディコンバット45 石栗		12:30~13:15 ボディアタック45 大栗	
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		12:45~13:30 ホットベーシックヨガ みこ		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	有料予約可		13:30~14:30 ホットスローフローヨガ 石川		13:30~14:30 有料予約可		13:45~14:00 Nobity 戸鉢	change	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	
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		14:15~15:15 ホット身体調整ヨガ 蔵野		14:30~15:15 やさしいHIPHOP kenji issiki				13:55~15:25 キッズチアダンス (中学生) AYUMI	
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			¥		14:45~15:30 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							
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									16:00~16:30 キッズバレエ
16:30					3歳～未就学児									
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15	有料予約可													
18:30	18:30~18:45 Nobity 遠山	17:30~18:30 キッズフリースタイル (HIPHOP & JAZZ) 松下	17:55~18:55 girlsHIPHOP· k-pop copy YUU											18:00~19:00 コアトレーニング Syo-ko
18:45			小学生以上											
19:00	有料予約可													
19:15	19:15~20:00 ボディステップ45 新木		有料予約可		19:00~20:00 HIPHOP· R&BHIPHOP YUU		有料予約可		19:25~20:10 LesMills TONE 清水		有料予約可		19:15~20:00 ボディバランス45 TOSHI	
19:30														
19:45														
20:00	有料予約可													
20:15	20:15~21:15 ボディコンバット45 新木		有料予約可		20:15~21:00 ボディコンバット45 新木		有料予約可		20:15~20:45 ハウス TOSHI		有料予約可		20:15~21:15 アウター＆インナー ^{マッスルトレーニング} Syo-ko	
20:30														
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