

2026年6月

JOYFIT24LITE

札幌手稲前田

- ・全レッスン予約定員制です。(ASTAスタジオ:通常60名/ステップ台使用37名/マット使用37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(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】【マットピラティス】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。

全レッスン
10分前入場



	月		火		水		木		金		土		日	
	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT	ASTA	HOT
8:00	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	8:00~9:30 卓球 30分毎 定員12名	8:00~9:30 卓球 30分毎 定員12名		8:00~10:00 卓球 30分毎 定員12名	
9:00										8:55~9:40 太極拳 桜庭				
10:00	10:00~10:45 あへあほ体操 平中		10:00~10:45 ヨガ 青木	9:45~10:30 ホットやさしいヨガ 佐野	10:20~11:05 かんたんステップ SANA	10:00~10:45 ホット姿勢改善ヨガ 大平	10:10~10:55 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	10:00~10:45 ストレッチ 佐野	10:00~11:00 ZUMBA YUMINA		10:15~11:00 かんたんリズムエアロ 金澤	
11:00	11:05~11:50 らくらくエアロ Syo-ko	11:05~11:50 筋膜リリース&ストレッチ 遠山	11:15~12:00 らくらくエアロ 金澤	10:50~11:50 ホットモーニングヨガ 嶺	11:25~12:10 ノリノリエアロ SANA	11:00~12:00 ホットコアトレ 遠山	11:15~12:00 フラダンス 大内	11:20~12:05 ホットやさしいヨガ 佐野	11:05~11:50 やさしいエアロ YUMINA	11:00~12:00 マットピラティス 中村	11:20~12:05 Let'sのんリズム non		11:20~12:05 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
12:00	12:10~12:55 ボディバランス45 大平	有料プログラム 12:30~13:30 J-POP&HIPHOP 瑞枝	12:20~13:20 はじめてのヨガ Yukiko	12:10~13:10 ホットベーシック パワーヨガ 石栗	12:30~13:15 ボディジャム45 木種	12:20~13:20 ホットデトックスヨガ Yukiko	12:20~13:20 ボディコンバット60 石栗	12:20~13:05 ホット腰痛改善ヨガ 中村	12:10~12:55 ボディアタック45 大栗	12:15~13:15 K-POP YUMINA	②12:50~13:50 キッズチアダンス (小学2~4年生) AYUMI	①12:00~12:45 キッズチアダンス (3歳~小学1年生) AYUMI		
13:00	13:45~14:45 太極拳サークル ※新規ご参加の方は お問い合わせください	スクールオプション 13:45~14:45 ハマチャチャスクール RIKIYA	13:40~14:25 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	13:35~14:20 ステップエアロ 熊谷	13:40~14:40 ホット身体調整ヨガ 蔵野	13:40~13:55 Nobity 戸館	13:25~14:10 ハタヨガ1 みこ	13:15~14:00 ボディステップ45 大栗	14:15~14:45 ストレッチ系週替わり 手稲スタッフ (各週変更有)	④13:55~15:25 キッズチアダンス (中学生) AYUMI	13:50~14:50 キッズチアダンス (小4~小6年生) あかり	14:00~15:00 各週ランダム	
14:00														
15:00	15:00~15:45 フラダンス 大内			14:45~15:30 ホットリフレッシュヨガ 蔵野	14:35~15:35 オリジナルエアロ 熊谷		14:15~15:15 やさしいHIPHOP kenji issniki	14:25~15:25 ハタヨガ2 みこ						
16:00			16:00~16:45 キッズHIPHOP (キッズクラス) AYUMI	3歳~未就学児						5日:筋膜リリース 12日:ストレッチ&ヨガ 19日:筋膜リリース 26日:ストレッチ&ヨガ	15:30~17:00 キッズチアダンス 育成クラス あかり	7日:ボディパンプ45 14日: 休講 21日:ボディパンプ45 28日:ボディコンバット60	戸館 戸館 戸館 石栗	
17:00			16:50~17:50 HIPHOP基礎クラス YUU											
18:00	18:25~18:55 ダイナミック 遠山	17:30~18:30 キッズフリースタイル (HIPHOP&JAZZ) 松下	17:55~18:55 GIRLS HIPHOP 初中級 YUU						17:30~18:30 フリースタイル ジャズ (スキルアップ) ありさ		18:10~18:55 ボディパンプ45 大栗	18:05~18:50 背中美人ヨガ 中村	18:00~19:00 コアトレーニング Syo-ko	
19:00	19:15~20:00 ボディステップ45 新木	小学生以上	19:15~20:00 ZUMBA 新木	19:00~20:00 HIPHOP 初中級 YUU	19:25~20:10 ボディジャム45 横輪		19:25~20:10 ボディシェイプ Syo-ko	19:00~19:45 ピラティスリフォーマー グループレッスン 中村	19:15~20:00 ボディバランス45 TOSHI	有料プログラム	19:15~20:00 ボディアタック45 大栗	19:05~19:50 アグニヨガ 中村		
20:00	20:15~21:15 ボディコンバット60 新木		20:15~21:15 ボディアタック60 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 戸館		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	20:10~20:55 リリース&ストレッチ 手稲スタッフ (各週変更有)			
21:00														
22:00														

レズミルズ
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