

2026年7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



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														
8:30~8:40	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操							
9:00		卓球 30分毎 定員12名								卓球 30分毎 定員12名		卓球 30分毎 定員12名		卓球 30分毎 定員12名
10:00	あへあほ体操 平中		ヨガ 青木 change	ホットやさしいヨガ 佐野		ホットストレッチ&ヨガ 佐野 change		ホットリフレッシュ ストレッチ 金澤		かんたんリズムエアロ 金澤		ストレッチ 佐野	10:00~11:00 ZUMBA YUMINA	かんたんリズムエアロ 金澤
11:00	らくらくエアロ Syo-ko	筋膜リリース&ストレッチ 遠山	らくらくエアロ 金澤	ホットモーニングヨガ 嶺	かんたんステップ SANA 37名	ホットコアトレ 遠山	フラダンス 大内	ホットやさしいヨガ 佐野	かんたんリズムエアロ YUMINA	有料予約のみ	11:00~12:00 マットピラティス 中村 30名	11:20~12:05 Let'sのりズム non	11:20~12:05 ZUMBA non	
12:00	ボディバランス45 高橋 change 37名	有料プログラム	はじめてのヨガ Yukiko	ホットベーシック パワーヨガ 石栗	ボディジャム45 木種	ホットデトックスヨガ Yukiko	ボディコンバット60 石栗	ホット腰痛改善ヨガ 中村	ボディアタック45 大栗	有料プログラム	12:15~13:15 K-POP YUMINA	①12:00~12:45 キッズチアダンス (3歳~小学1年生) AYUMI		
13:00		スクールオプション										②12:50~13:50 キッズチアダンス (小学2~4年生) AYUMI		
14:00	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	ハマチャチャスクール RIKIYA	らくらくエアロ 大嶋	ホットスロー フローヨガ 石川	ステップエアロ 熊谷 37名	ホット身体調整ヨガ 蔵野	Nobity 戸館 37名	13:40~13:55 みこ	ボディステップ45 大栗 37名	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	
15:00	フラダンス 大内		リトモス 佐野 NEW	ホットリフレッシュヨガ 蔵野	オリジナルエアロ 熊谷		やさしいHIPHOP kenji isshiki	14:25~15:25 みこ						
16:00			キッズHIPHOP (キッズクラス) AYUMI	3歳~未就学児										
17:00			HIPHOP基礎クラス YUU											
18:00	ダイナミック Nobity 遠山	小学生以上	GIRLS HIPHOP 初中級 YUU					初中級以上のク ラス受講生	17:30~18:30 フリースタイル ジャズ (スキルアップ) ありさ					
19:00	ボディステップ45 新木 37名		ZUMBA 新木	HIPHOP 初中級 YUU	ボディジャム45 横輪		19:25~20:10 ボディシェイプ Syo-ko	19:30~20:15 ピラティスリフォーマー グループレッスン 中村 3名 change	ボディバランス45 TOSHI 37名					
20:00	ボディコンバット60 新木		ボディアタック60 新木	ピラティスリフォーマー グループレッスン 中村 3名 change	ボディステップ60 横輪 37名		20:30~21:30 ボディパンク60 戸館 37名		有料プログラム	20:15~21:15 アウトター&インナー マッスルトレーニング Syo-ko				
21:00														
22:00														

- レズミルス
- ダンス・エアロ
- ヨガ・ストレッチ
- ホット
- ウォーム
- キッズクラス