2026年11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	8:00～9:30 卓球 30分毎　定員12名	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			8:00～9:30 卓球 30分毎　定員12名		8:00～10:00 卓球 30分毎　定員12名		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 筋膜リリース＆ストレッチ 遠山	9:45～10:30 ヨガ 青木 37名		10:00～10:45 かんたんステップ SANA 37名	¥ 10:00～10:45 ホットストレッチ＆ヨガ 佐野	10:00～10:45 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 ストレッチポール 高島	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 ストレッチポール 高島	11:00～11:45 らくらくエアロ 金澤	¥ 10:50～11:50 ホットモーニングヨガ 嶺	11:00～11:45 ノリノリエアロ SANA	¥ 11:00～12:00 ホット腰痛改善ヨガ 中村 NEW	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	有料予約のみ 11:00～12:00 マットピラティス 高島 10名	11:20～12:05 Let`sのんリズム non	①12:00～12:45 キッズチアダンス （3歳～小学1年生） AYUMI	11:20～12:05 ZUMBA non	
12:00	12:10～12:55 2.16日リトモス　佐野 9.23.30日 ボディバランス　高島 change	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 37名	¥ 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 ホット陰陽ヨガ 高島 NEW	12:10～12:55 ボディアタック45 大栗	有料プログラム 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		12:25～13:10 ボディバランス45 高橋 37名	
13:00	13:15～13:45 週替わりレッスン	スクールオプション 13:45～14:45 ハマチャチャ 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 37名	¥ 13:40～14:40 ホット身体調整ヨガ 蔵野	13:40～13:55 Nobity　戸舘 37名	¥ 13:25～14:10 ホットハタヨガ1 みこ	13:15～14:00 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）	15:30～17:00 キッズチアダンス 育成クラス あかり	13:50～14:50 キッズチアダンス （小4～小6年生） あかり	13:30～14:15 ボディパンプ45 森田 37名	
14:00	13:55～14:55 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	15:00～15:45 フラダンス 大内	14:45～15:30 リトモス 佐野	¥ 14:45～15:30 ホットリフレッシュヨガ 蔵野	有料プログラム 14:35～15:35 オリジナルエアロ 熊谷		14:15～15:15 やさしいHIPHOP kenji isshiki	¥ 14:25～15:25 ホットハタヨガ2 みこ					14:35～15:20 ボディアタック45 戸舘	
15:00	15:10～15:25 Nobity 37名								6日：筋膜リリース　戸舘 13日：ストレッチ＆ヨガ　佐野 20日：筋膜リリース　下舘 27日：ストレッチ＆ヨガ　佐野				15:50～16:50 ボディコンバット60 石栗	最終週限定！
16:00	2日：ボディアタック30　戸舘 9日：ボディパンプ30　森田 16日：ボディコンバット30　佐野 23日：ボディアタック30　戸舘 30日：ボディパンプ30　森田		16:00～16:45 キッズHIPHOP （キッズクラス） AYUMI	3歳～未就学児										
17:00		17:30～18:30 キッズフリースタイル （HIPHOP＆JAZZ） 松下	16:50～17:50 HIPHOP基礎クラス YUU						小学生以上 17:30～18:30 ジュニアK-POP ありさ					
18:00		小学生以上	17:55～18:55 GIRLS HIPHOP 中級以上 YUU	経験者のみ							18:10～18:55 ボディパンプ45 大栗 37名	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 37名	
19:00	19:15～20:00 ボディステップ45 新木 37名		19:15～20:00 ZUMBA 新木	19:00～20:00 HIPHOP 中級以上 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 37名		19:15～20:00 ボディバランス45 TOSHI 37名		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	経験者のみ	20:30～21:30 ボディステップ60 横輪 37名		20:30～21:30 ボディパンプ60 戸舘 37名		20:15～21:15 ハウス TOSHI	有料プログラム 20:15～21:15 アウター＆インナー マッスルトレーニング Syo-ko	20:30～21:30 ボディコンバット60 石栗	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
キッズクラス