2026年12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

Aスタ
- 8:30〜8:40 ラジオ体操
- 10:00〜10:45 あへあほ体操 平中
- 11:05〜11:50 らくらくエアロ Syo-ko
- 12:10〜12:55 7.14日リトモス　佐野 21日 ボディバランス　高島
- 13:15〜13:45 週替わりレッスン
- 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
- 15:10〜15:25 Nobity 37名
- 19:15〜20:00 ボディステップ45 新木 37名
- 20:15〜21:15 ボディコンバット60 新木

HOT
- 8:00〜9:30 卓球 30分毎　定員12名
- 10:00〜10:45 筋膜リリース＆ストレッチ 遠山
- 11:05〜11:50 ストレッチポール 高島
- 有料プログラム
- 12:30〜13:30 J-POP&HIPHOP 瑞枝
- スクールオプション
- 13:45〜14:45 ハマチャチャ RIKIYA
- 15:00〜15:45 フラダンス 大内
- 17:30〜18:30 キッズフリースタイル（HIPHOP＆JAZZ） 松下
- 小学生以上

7日：ボディアタック30　戸舘
14日：ボディコンバット30　佐野
21日：ボディパンプ30　森田

火

Aスタ
- 8:30〜8:40 ラジオ体操
- 9:45〜10:30 ヨガ 青木 37名
- 11:00〜11:45 らくらくエアロ 金澤
- 12:20〜13:20 はじめてのヨガ Yukiko 37名
- 13:40〜14:25 らくらくエアロ 大嶋
- 14:45〜15:30 リトモス 佐野
- 16:00〜16:45 キッズHIPHOP（キッズクラス） AYUMI
- 16:50〜17:50 HIPHOP基礎クラス YUU
- 17:55〜18:55 GIRLS HIPHOP 中級以上 YUU
- 19:15〜20:00 ZUMBA 新木
- 20:15〜21:15 ボディアタック60 新木

HOT
- ¥ 10:50〜11:50 ホットモーニングヨガ 嶺
- ¥ 12:10〜13:10 パワーヨガ 高島 change
- ¥ 13:30〜14:30 ホットスローフローヨガ 石川
- ¥ 14:45〜15:30 ホットリフレッシュヨガ 蔵野
- 3歳〜未就学児
- 経験者のみ
- 19:00〜20:00 HIPHOP 中級以上 YUU
- 経験者のみ

水

Aスタ
- 8:30〜8:40 ラジオ体操
- 10:00〜10:45 かんたんステップ SANA 37名
- 11:00〜11:45 ノリノリエアロ SANA
- 12:30〜13:15 ボディジャム45 木種
- 13:35〜14:20 ステップエアロ 熊谷 37名
- 有料プログラム
- 14:35〜15:35 オリジナルエアロ 熊谷
- 19:25〜20:10 ボディジャム45 横輪
- 20:30〜21:30 ボディステップ60 横輪 37名

HOT
- ¥ 10:00〜10:45 ホットストレッチ＆ヨガ 佐野
- ¥ 11:00〜12:00 ホット腰痛改善ヨガ 中村
- ¥ 12:20〜13:20 ホットデトックスヨガ Yukiko
- ¥ 13:40〜14:40 ホット身体調整ヨガ 蔵野

木

Aスタ
- 8:30〜8:40 ラジオ体操
- 10:00〜10:45 らくらくエアロ 熊谷
- 11:15〜12:00 フラダンス 大内
- 12:20〜13:20 ボディコンバット60 石栗
- 13:40〜13:55 Nobity　戸舘 37名
- 14:15〜15:15 やさしいHIPHOP kenji isshiki
- **3.4週目**
- **19:40〜20:10**
- **ボディアタック30**
- **戸舘**
- 1．2週目 19:25〜20:10 ボディシェイプ Syo-ko 37名
- 20:30〜21:30 ボディパンプ60 戸舘 37名

HOT
- ¥ 10:15〜11:00 ホットリフレッシュストレッチ 金澤
- ¥ 11:20〜12:05 ホットやさしいヨガ 佐野
- ¥ 12:20〜13:05 ホット陰陽ヨガ 高島
- ¥ 13:25〜14:10 ホットハタヨガ1 みこ
- ¥ 14:25〜15:25 ホットハタヨガ2 みこ

金

Aスタ
- 8:55〜9:40 太極拳 桜庭
- 10:00〜10:45 かんたんリズムエアロ 金澤
- 11:05〜11:50 やさしいエアロ YUMINA
- 12:10〜12:55 ボディアタック45 大栗
- 13:15〜14:00 ボディステップ45 大栗 37名
- 小学生以上
- 17:30〜18:30 ジュニアK-POP ありさ
- 19:15〜20:00 ボディバランス45 TOSHI 37名
- 20:15〜21:15 ハウス TOSHI

HOT
- 8:00〜9:30 卓球 30分毎　定員12名
- 10:00〜10:45 ストレッチポール 高島
- 有料予約のみ
- 11:00〜12:00 マットピラティス 高島 10名
- 有料プログラム
- 12:15〜13:15 K-POP YUMINA
- 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）

4日：筋膜リリース　戸舘
11日：ストレッチ＆ヨガ　佐野
18日：筋膜リリース　下舘
25日：ストレッチ＆ヨガ　佐野

- 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

土

Aスタ
- 10:00〜11:00 ZUMBA YUMINA
- 11:20〜12:05 Let`sのんリズム non
- ②12:50〜13:50 キッズチアダンス（小学2〜4年生） AYUMI
- 15:30〜17:00 キッズチアダンス 育成クラス あかり
- 18:10〜18:55 ボディパンプ45 大栗 37名
- 19:15〜20:00 ボディアタック45 大栗
- 20:30〜21:30 ボディコンバット60 石栗

HOT
- 8:00〜10:00 卓球 30分毎　定員12名
- ①12:00〜12:45 キッズチアダンス（3歳〜小学1年生） AYUMI
- 13:50〜14:50 キッズチアダンス（小4〜小6年生） あかり
- 18:05〜18:50 背中美人ヨガ 中村
- 19:05〜19:50 アグニヨガ 中村
- 20:10〜20:55 リリース＆ストレッチ 手稲スタッフ（各週変更有）

日

Aスタ
- 10:15〜11:00 かんたんリズムエアロ 金澤
- 11:20〜12:05 ZUMBA non
- 12:25〜13:10 ボディバランス45 高橋 37名
- 13:30〜14:15 ボディパンプ45 森田 37名
- 14:35〜15:20 ボディアタック45 戸舘
- 18:00〜19:00 コアトレーニング Syo-ko 37名

HOT
- 8:00〜10:00 卓球 30分毎　定員12名

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