

# ジョイフィット24 高松 2024年【4月～6月】 スタジオプログラムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【LINE@始めました】 お友達追加QRコード </p> <p>代行・休講のお知らせはLINEにてご案内します ※LINE@の導入に伴い、代行メールは2022年12月末で終了します。</p> </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">                     スタジオレッスンは、ケガ・体調不良を除いて途中退出はできません                 </div> <div style="color: red; font-weight: bold;">                     ■ ⇒ 赤枠は変更した箇所です                 </div> </div>													
9:15														
9:30														
9:45														
10:00														
10:15	10:15～11:00 おためし整体 前田 治子	10:00～11:00 ZUMBA GOLD 佐藤 有加	10:15～11:00 ハタヨガ 六車	10:15～11:00 かんたんエアロ 山根	9:30～10:00 山根 ストレッチポール	10:15～11:00 ハタヨガ 近藤	10:15～11:00 やさしいエアロ 山家	10:15～11:00 RITMOS セリナ	10:00～10:45 モーニングエアロ 山家	10:00～10:45 バランスコーディネーション 山根	10:15～11:00 楽しくエアロ 松本	10:00～11:00 リフレッシュ整体 前田 治子	10:00～10:45 やさしいステップ 山下	10:00～10:45 NEW! 10:15～10:45 Kaoru LES Mills CORE
10:30	はじめてエアロ 塚田													
10:45														
11:00														
11:15	11:15～12:00 ポディパンプ45 金森	11:15～11:45 塚田 ストレッチポール 定員:35名	11:15～12:00 楽しくステップ Kaoru	11:15～12:00 ラテコン 佐藤 有加	11:15～12:00 NEW! バランスコーディネーション 山根				11:00～11:45 かんたんエアロ 塚田	11:00～11:45 コンビネーションSTEP 玉木	11:15～12:00 ダンスエアロ 濱崎	11:15～12:00 コリオスパイラル 松本	11:00～11:45 ZUMBA Kaoru	11:00～11:45 かんたんエアロ 山下
11:30									11:30～12:15 かんたんラテンエアロ 山家					
11:45														
12:00	定員:35名		定員:35名											
12:15	12:15～13:00 ZUMBA 山家	12:15～13:00 ポディバランス45 Kaoru	12:15～13:00 RITMOS MISSY	12:15～13:00 かんたんK-POPダンス 伊東	12:15～12:45 川岡 UBOUND30 定員:35名	12:30～13:30 ポディバランス 大屋	12:30～13:15 NEW! LES Mills DANCE 山下	12:30～13:15 ストレッチポール 玉木	12:00～12:45 オリジナルエアロ 山家	12:00～12:45 ZUMBA 佐藤 有加	12:15～13:00 NEW! LES Mills DANCE 山下	12:15～13:00 リフレッシュヨガ 唐渡	12:00～13:00 ポディジャム 山下	12:00～13:00 NEW! ポディアタック Asumi
12:30														
12:45														
13:00														
13:15	13:15～14:15 ジャズダンス KAORI	13:15～14:00 リラクゼーションストレッチ 山家	13:15～14:00 オリジナルエアロ 伊東	13:15～14:00 NEW! LES Mills DANCE MISSY	13:00～13:45 ポディジャム45 山下				13:00～13:45 ポディジャム45 Kaoru	13:00～14:00 太極拳 藤井		13:15～14:00 ポディジャム45 山下	13:15～14:15 ポディパンプ 大屋	13:15～14:15 ルーシーダットン AYA
13:30									13:30～14:30 ジャズスタイル 片山(時)					
13:45														
14:00														
14:15														
14:30	14:30～15:15 ポディジャム45 玉井 明美		14:15～15:00 楽しくエアロ 山下	14:15～15:00 リフレッシュヨガ 近藤	14:00～14:45 ポディコンバット45 川岡	14:00～15:00 フラメンコ JUN								
14:45														
15:00														
15:15		15:00～15:45 はじめてのパレエ ともみ												
15:30			15:15～16:00 ヴァンヤサ ヨガ 近藤											
15:45	15:45～16:45 キッズ体操教室 【隔週】詳しくは お問い合わせください				15:15～16:15 キッズ体操教室 【隔週】詳しくは お問い合わせください									
16:00														
16:15														
16:30														
16:45		卓球 16:15～18:30			卓球 15:45～18:30	卓球 15:45～18:30			卓球 16:15～18:30			卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:30
17:00														
17:15	17:00～18:00 キッズ体操教室 【隔週】詳しくは お問い合わせください													
17:30		どなたでも自由に ご利用できます			どなたでも自由に ご利用できます	どなたでも自由に ご利用できます			どなたでも自由に ご利用できます			どなたでも自由に ご利用できます		どなたでも自由に ご利用できます
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15	19:15～20:00 ポディステップ45 大屋	19:15～20:00 ポディバランス45 金森	19:15～20:00 ポディアタック45 岡嶋	19:15～20:00 リフレッシュヨガ AYA	19:15～20:00 ポディパンプ45 斎藤	19:15～20:00 ポディバランス45 玉井 明美	19:15～20:00 NEW! LES Mills DANCE 山下	19:15～20:00 ポディバランス45 AYA	19:15～20:00 UBOUND 岡嶋	19:15～20:00 楽しくエアロ 山下	18:30～19:15 ポディジャム45 MISSY	18:45～19:30 リフレッシュストレッチ 野村	19:00～19:45 オリジナルエアロ Chiharu	
19:30														
19:45														
20:00	定員:35名				定員:35名									
20:15	20:15～21:15 ポディパンプ 大林	20:30～21:15 ZUMBA 佐藤 有加	20:15～21:00 UBOUND 岡嶋	20:15～21:00 RITMOS MISSY	20:15～21:00 ポディコンバット45 斎藤	20:30～21:15 ZUMBA 佐藤 有加	20:15～21:15 オリジナルエアロ 伊東	20:15～21:15 ポディジャム Kaoru	20:15～21:00 ポディジャム45 山下	20:15～21:00 ポディアタック45 岡嶋	19:30～20:30 ポディパンプ Asumi	定員:35名 ZUMBA 野村	20:00～21:00 ポディステップ Kaoru	
20:30														
20:45														
21:00	定員:35名		21:15～21:45 大林		21:15～22:15 ポディアタック Kaoru				21:15～22:15 ポディコンバット 川岡	21:15～22:15 HipHop/R&B (中級) YAMAJI	20:45～21:30 ポディコンバット45 山田	20:45～21:30 RITMOS Chiharu	定員:35名 21:15～22:00 ポディアタック45 Kaoru	
21:15														
21:30	21:30～22:15 ポディコンバット45 大屋	21:30～22:15 HipHop/R&B(初級) YAMAJI	定員:35名	21:45～22:30 ストリートダンス 熊野					21:30～22:00 Kaoru LES Mills GRIT	21:30～22:15 RITMOS Chiharu				
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>お風呂・シャワー及び男女ロッカーのご利用は、早朝6時～23時30分となります。</p> <p>23時30分以降にご利用の際は「夜間専用ロッカー」をご利用ください。</p> <p>23時30分を過ぎると清掃を行いますので、ご利用の方は荷物の移動をお願いします。</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> <p><b>スタジオレッスン参加に関して</b></p> <p>① マークがついているレッスンは事前【hacomonoネット予約】対象レッスンです</p> <p>② 参加される皆様がレッスンを楽しんでいただけるように周りの方にご配慮いただきますようお願い致します</p> <p>③ ツールを使用するレッスンに関しては数に限りがあるため定員を設けております</p> <p>④ 入場される場合はスタジオ前にお並びください 整列された順にスタジオへご案内致します (レッスン開始30分前から整列可能)</p> <p>⑤ 参加される際はインストラクターの指示に従ってください</p> <p>⑥ レッスン開始後の入室は出来ません</p> </div> </div>													
23:15														
23:30														
23:45														
0:00														