

ジョイフィット24 高松 2024年【7月～9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 |

【hacomono予約に関して】
 事前予約システムです。マークがついているレッスンは前日の24:00まで予約、変更が可能です。
 詳細は、館内掲示・フロントにてご確認ください。
 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
 ■⇒赤枠は変更した箇所です

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----------------------------------|---------------------------|---|---|---|---|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------|
| 9:00 | [hacomono予約に関して] 事前予約システムです。マークがついているレッスンは前日の24:00まで予約、変更が可能です。詳細は、館内掲示・フロントにてご確認ください。 | | | | | | | | | | | | |
| 9:15 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | ■⇒赤枠は変更した箇所です | | | | | | | | | | | | |
| 9:45 | 9:30～10:00 山根 ストレッチボール | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00～11:00 おためし整体 前田 治子 | 10:00～11:00 ZUMBA GOLD 佐藤 有加 | 10:00～11:00 ハタヨガ 六車 | 10:00～11:00 かんたんエアロ 山根 | 10:00～11:00 ハタヨガ 近藤 | 10:00～11:00 やさしいエアロ 山家 | 10:00～11:00 RITMOS セリナ | 10:00～10:45 コンビネーションSTEP 玉木 | 10:00～10:45 リラクゼーションストレッチ 山家 | 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 ボディバランス45 Kaoru | |
| 10:15 | 10:15～11:00 はじめてエアロ 塚田 | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:15 | 11:15～12:00 ボディパンプ45 金森 | 11:15～11:45 塚田 ストレッチボール | 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 パランスコーディネーション 山根 | 11:15～12:15 やさしいヨーガ 野志谷 | 11:15～12:15 かんたんラテンエアロ 山家 | 11:00～11:45 かんたんエアロ 塚田 | 11:15～11:45 Kaoru LES MILLS CORE | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 12:15 | 12:15～13:00 ZUMBA 山家 | 12:15～13:00 ボディバランス45 Kaoru | 12:15～13:00 RITMOS MISSY | 12:15～13:00 かんたんK-POPダンス 伊東 | 12:15～13:00 かんたんラテンエアロ 山家 | 12:15～13:15 LES MILLS DANCE 山下 | 12:15～13:15 ボディバランス45 金森 | 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 LESMILLS DANCE 山下 | 12:15～13:00 リフレッシュヨガ 唐渡 | 12:00～13:00 ボディジャム 山下 | 12:00～13:00 ボディアタック 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 LES MILLS DANCE MISSY | 13:00～13:45 ボディジャム45 山下 | 13:00～13:45 ボディバランス 大屋 | 13:00～13:45 ボディジャム45 Kaoru | 13:00～13:45 ジャズスタイル 片山(時) | 13:00～13:45 姿勢改善ストレッチ KAORI | 13:00～14:00 太極拳 藤井 | 13:15～14:00 ボディジャム45 山下 | 13:15～14:15 ボディパンプ 大屋 | 13:15～14:15 ルーシーダットン AYA |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:30～15:15 ボディジャム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 ボディコンバット45 川岡 | 14:00～15:00 フラメンコ JUN | 14:00～15:00 ジャズスタイル 片山(時) | 14:00～14:45 テクニカルエアロ 三宮 | 14:00～14:45 ジャズダンス KAORI | 14:00～14:45 美コンディショニング 片山(時) | 14:15～15:15 はじめてフラダンス 長町 | 13:45～14:30 かんたんSTEP 藤澤 | 14:30～15:30 ボディコンバット 大屋 | 14:30～15:30 ボディバランス AYA |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 15:00～15:45 はじめてのパレエ ともみ | 15:15～16:00 ヴィンヤサ ヨガ 近藤 | 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 | 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 | 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 | 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 | 15:00～15:45 テクニカルステップ 三宮 | 15:00～15:45 テクニカルステップ 三宮 | 14:15～18:00 キッズ体操教室 詳しくは お問い合わせください | 14:45～15:30 からだコンディショニング 藤澤 | 16:00～17:00 チャレンジ講習会 【月1回開催】 詳細は館内掲示物にて | 16:00～18:30 卓球 6:00～18:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15 | 19:15～20:15 ボディパンプ 大林 | 19:15～20:00 ボディバランス45 金森 | 19:15～20:00 ボディコンバット45 川岡 | 19:15～20:00 リフレッシュヨガ AYA | 19:15～20:00 UBOUND 岡嶋 | 19:15～20:00 ボディバランス45 玉井 明美 | 19:15～20:00 LES MILLS DANCE 山下 | 19:15～20:00 UBOUND 岡嶋 | 19:15～20:00 楽しくエアロ 山下 | 18:30～19:15 ボディジャム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 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:30～テック 20:45～21:15 Kaoru | 20:30～21:15 ZUMBA 佐藤 有加 | 20:15～21:00 UBOUND45 川岡 | 20:15～21:00 RITMOS MISSY | 20:15～21:00 ボディアタック45 岡嶋 | 20:30～21:30 ZUMBA 佐藤 有加 | 20:15～21:15 オリジナルエアロ 伊東 | 20:15～21:15 ボディジャム Kaoru | 20:15～21:00 ボディジャム45 山下 | 20:15～21:00 ボディアタック45 岡嶋 | 20:00～21:00 ボディコンバット45 山田 | 20:00～21:00 ZUMBA 野村 | 20:00～21:00 ボディステップ Kaoru |
| 20:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:30～22:30 ボディアタック Kaoru | 21:30～22:15 HipHop/R&B(初級) YAMAJI | 21:15～21:45 大林 ボディパンプ30 | 21:15～22:00 K-POPダンス MISSY | 21:15～22:00 ボディステップ45 Kaoru | 21:30～22:00 Kaoru LES MILLS GRIT | 21:30～22:00 Kaoru RITMOS Chiharu | 21:15～22:15 ボディコンバット 川岡 | 21:15～22:15 HipHop/R&B(中級) YAMAJI | 21:15～22:15 ボディコンバット45 山田 | 21:15～22:15 RITMOS Chiharu | 21:15～21:45 Kaoru LES MILLS CORE | |
| 21:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | |

「LES MILLS DANCE」は旧プログラム「SH' BAM」に変更して実施する場合があります。詳細は担当インストラクターにご確認ください。

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。

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。

23時30分を過ぎると清掃を行いますので、ご利用中の方は荷物の移動をお願いします。

スタジオレッスン参加に関して

- 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
- 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配慮いただきますようお願い致します
- 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
- 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)
- 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
- レッスン開始後の入室は出来ません