

ジョイフィット24 高松 2024年【10~12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="width: 30%;"> <p>【hacomononet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をお願いします。</p> </div> <div style="width: 40%; background-color: #90EE90; padding: 5px;"> 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="width: 20%; color: red;"> ■ ⇒ 赤枠は変更した箇所です </div> </div>													
9:15														
9:30													9:30~10:00 山根	
9:45													ストレッチポール	
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 リラクゼーションストレッチ 山家	10:00~10:45 コンビネーションSTEP 玉木	10:00~11:00 楽しくエアロ 前田 治子	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									定員:25名			定員:35名	
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 ストレッチポール	11:15~12:00 楽しくステップ Kaoru	11:15~12:00 ラテコン 佐藤 有加	11:30~12:30 ボディパンプ 大屋	11:15~12:00 バランスコーディネーション 山根	11:30~12:15 やさしいヨガ 野志谷	11:00~11:45 かんたんエアロ 塚田	11:00~11:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru	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	11:00~11:45 ZUMBA Kaoru
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 金森	12:15~13:00 RITMOS MISSY	12:15~13:00 かんたんK-POPダンス 伊東	定員:35名			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 SH'BAM MISSY	13:00~13:45 ボディジャム45 山下	12:45~13:45 ボディバランス 大屋		13:00~13:45 ボディジャム45 Kaoru	13:00~14:00 太極拳 藤井	13:15~14:00 ボディジャム45 山下	13:15~14:00 ジャズダンス KAORI	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		14:45~15:45 ジャズダンス KAORI	14:00~14:45 テクニカルエアロ 三宮	14:15~15:15 はじめてフラダンス 長町		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		15:00~15:45 はじめてのパレエ ともみ												
15:30			15:15~16:00 ヴィンヤサ 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													
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00	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	卓球 16:15~18:30												
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15	19:15~20:00 ボディコンバット45 川岡	19:15~20:00 ボディバランス45 Kaoru	19:15~20:15 ボディアタック Asumi	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 ボディバランス45 AYA	19:15~20:00 UBOUND 川岡	19:15~20:00 楽しくエアロ 山下	19:30~20:30 ボディパンプ Asumi	19:00~19:45 オリジナルエアロ Chiharu	
19:30														
19:45														
20:00														
20:15	20:15~20:25テック													
20:30	20:30~21:00Kaoru	20:30~21:15 ZUMBA 佐藤 有加	20:30~21:00 大林 ボディパンプ30	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 ボディジャム Kaoru	20:15~21:15 オリジナルエアロ 伊東	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	20:45~21:30 ボディコンバット45 山田	20:00~21:00 ボディアタック Kaoru	
20:45	LES MILLS CORE													
21:00														
21:15	21:15~22:15 ボディパンプ 玉井 千裕	21:30~22:15 HipHop/R&B(初級) YAMAJI	21:15~22:15 ボディアタック 玉井 千裕	21:15~22:00 K-POPダンス MISSY	21:15~22:00 ボディアタック45 Kaoru			21:30~22:00 Kaoru LES MILLS GRIT	21:30~22:15 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	21:15~21:45 Kaoru LES MILLS CORE	21:15~21:45 Kaoru LES MILLS CORE	
21:30														
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【hacomononet予約】対象レッスンです
 - 参加される皆様は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
 - 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