

# ジョイフィット24 高松 2025年【1~3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><b>【hacomono予約に関して】</b> 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。</p> </div> <div style="width: 40%; background-color: #90EE90; padding: 5px;"> <b>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</b> </div> <div style="width: 20%; color: red;"> <span style="color: red;">■</span> ⇒ 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 ハタヨガ 六車		10:15~11:00 かんたんエアロ 山根		10:15~11:00 ハタヨガ 近藤		10:00~10:45 リラクゼーションストレッチ 山家		10:00~10:45 コンピネーションSTEP 玉木		10:00~11:00 リフレッシュ整体 前田 治子	
10:15	10:15~11:00 はじめてエアロ 塚田		10:15~11:00 ZUMBA GOLD 佐藤 有加		10:15~11:00 かんたんエアロ 山根		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		10:15~11:00 楽しくエアロ 松本	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
10:30															
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	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	11:15~12:00 かんたんランテニアロ 山家	11:15~12:00 ボディバランス45 金森	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 リフレッシュ整体 前田 治子	11:00~11:45 ZUMBA Kaoru	11:00~11:45 かんたんエアロ 山下	
11:30		11:15~11:45 塚田													
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	12:15~13:00 ボディパンプ 大屋	12:15~13:00 LES MILLS DANCE 山下	12:15~13:00 リラクゼーションヨガ Chiharu	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 LES MILLS 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 POPダンス MISSY	13:00~13:45 ボディジャム45 山下	13:15~14:15 ジャズスタイル 片山(時)	13:30~14:15 姿勢改善ストレッチ KAORI	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	14:30~15:30 ジャズダンス KAORI	14:30~15:15 美コンディショニング 片山(時)	14:00~14:45 RITMOS セリナ	14:15~15:15 はじめてフラダンス 長町	14:15~15:00 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		15:00~15:45 はじめてのパレエ ともみ	15:15~16:00 ヴィンヤサ ヨガ 近藤												
15:30															
15:45															
16:00															
16:15	16:00~16:45 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください				16:00~16:45 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください										
16:30		卓球 16:15~18:30		卓球 15:45~18:30											
16:45															
17:00															
17:15	17:00~17:45 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください				17:00~17:45 キッズ体操教室 詳細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											
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 ボディステップ Asumi	19:15~20:00 リフレッシュヨガ AYA	19:15~20:00 ボディアタック45 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	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	20:15~20:25 テック				20:15~21:00 UBOUND 岡嶋										
20:30	20:30~21:00 Kaoru	20:30~21:15 ZUMBA 佐藤 有加	20:30~21:00 大林	20:15~21:00 RITMOS MISSY	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	20:15~21:00 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 ボディステップ 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	21:15~22:15 初心者向け イベント開催 詳細:ジムエリア掲示板	21:30~22:00 Kaoru	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	20:45~21:30 ボディコンバット45 山田	20:45~21:30 RITMOS Chiharu	21:15~21:45 Kaoru	21:15~21:45 LES MILLS CORE 定員:35名		
21:30															
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															
23:00	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。														
23:15															
23:30															
23:45															
0:00															

**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