

# ジョイフィット24 高松 2025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  | 【hacomono予約に関して】<br>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。<br>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                                |       |                                                 |       |
| 9:15  |            |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 9:30  |                                                                                               |       |                                            |       | 9:30～10:00 山根<br>ストレッチポール                           |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 9:45  |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 10:00 |                                                                                               |       | 10:00～11:00<br>おためし整体<br>前田 治子             |       | 10:00～11:00<br>ハタヨガ<br>六車                           |       | 10:15～11:00<br>かんたんエアロ<br>山根      |       | 10:15～11:00<br>ハタヨガ<br>Mie                    |       | 10:15～11:00<br>やさしいエアロ<br>山家                 |       | 10:15～11:00<br>RITMOS<br>セリナ                    |       |
| 10:15 | 10:15～11:00<br>はじめてエアロ<br>塚田                                                                  |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       | 10:00～10:45<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br>山家       |       | 10:00～10:45<br>コンビネーションSTEP<br>玉木               |       |
| 10:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | 10:15～11:00<br>リフレッシュ整体<br>前田 治子                |       |
| 10:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | やさしいステップ<br>山下                                  |       |
| 11:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | ボディバランス45<br>Kaoru                              |       |
| 11:15 | 11:15～12:00<br>UBOUND<br>エレメント&30 嶋村                                                          |       | 11:15～11:45 塚田<br>ストレッチポール<br>定員:35名       |       | 11:15～12:00<br>楽しくステップ<br>Kaoru                     |       | 11:15～12:00<br>ラテコン<br>佐藤 有加      |       | 11:15～12:00<br>ボディパンプ45<br>大屋                 |       | 11:15～12:00<br>バランスコーディネーション<br>山根           |       | 11:15～12:00<br>かんたんラテンエアロ<br>山家                 |       |
| 11:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       | 11:00～11:45<br>かんたんエアロ<br>塚田                 |       | 11:00～11:45<br>ストレッチポール<br>山家                   |       |
| 11:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | 11:15～12:00<br>ダンスエアロ<br>濱崎                     |       |
| 12:00 | 定員:35名                                                                                        |       | 12:00～12:45<br>ストレッチ<br>コンディショニング<br>佐藤 有加 |       | 定員:35名                                              |       |                                   |       | 12:00～12:45<br>LES MILLS CORE<br>テック&30 Kaoru |       | 12:00～12:45<br>ZUMBA®<br>佐藤 有加               |       | 12:00～13:00<br>ボディジャム<br>山下                     |       |
| 12:15 | 12:15～13:00<br>ZUMBA®<br>山家                                                                   |       |                                            |       | 12:15～13:00<br>RITMOS<br>MISSY                      |       | 12:15～13:00<br>かんたんK-POPダンス<br>伊東 |       | 12:15～12:45 大屋<br>ボディコンバット30                  |       | 12:15～12:45 AYA<br>らくらくヨガ                    |       | 12:15～13:00<br>リフレッシュヨガ<br>唐渡                   |       |
| 12:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       | 12:15～13:00<br>LES MILLS DANCE<br>山下         |       | 12:15～13:00<br>リラックスヨガ<br>Chiharu               |       |
| 12:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 13:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       | 13:00～13:45<br>ボディジャム45<br>山下                |       | 13:00～13:45<br>ボディバランス45<br>AYA                 |       |
| 13:15 | 13:15～14:15<br>ジャズダンス<br>KAORI                                                                |       | 13:15～14:00<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br>山家     |       | 13:15～14:00<br>オリジナルエアロ<br>伊東                       |       | 13:15～14:00<br>POPダンス<br>MISSY    |       | 13:15～14:15<br>ジャズスタイル<br>片山(時)               |       | 13:30～14:15<br>姿勢改善ストレッチ<br>KAORI            |       | 13:15～14:15<br>ボディパンプ<br>Asumi                  |       |
| 13:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | ルーシーダットン<br>AYA                                 |       |
| 13:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 14:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 14:15 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 14:30 | 14:30～15:15<br>ボディジャム45<br>玉井 明美                                                              |       | 15:00～15:45<br>はじめてのパレエ<br>ともみ             |       | 14:15～15:00<br>かんたんエアロ<br>玉木                        |       | 14:15～15:00<br>リフレッシュヨガ<br>Mie    |       | 14:00～14:45<br>ZUMBA<br>玉木                    |       | 14:00～15:00<br>フラメンコ<br>JUN                  |       | 14:30～15:30<br>ジャズダンス<br>KAORI                  |       |
| 14:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       | 14:30～15:15<br>美コンディショニング<br>片山(時)           |       | 14:30～15:30<br>ボディアタック<br>嶋村                    |       |
| 15:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | ボディバランス<br>AYA                                  |       |
| 15:15 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 15:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 15:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 16:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 16:15 | 16:00～16:50<br>キッズ体操教室<br>詳細はお問い合わせください。                                                      |       | 卓球<br>16:15～18:30                          |       | 卓球<br>15:45～18:30                                   |       | 卓球<br>15:45～18:30                 |       | 卓球<br>16:15～18:30                             |       | 卓球<br>16:15～18:30                            |       | 卓球<br>16:15～18:30                               |       |
| 16:30 |                                                                                               |       | どなたでも自由に<br>ご利用できます                        |       | どなたでも自由に<br>ご利用できます                                 |       | どなたでも自由に<br>ご利用できます               |       | どなたでも自由に<br>ご利用できます                           |       | 14:20～18:30<br>キッズ体操教室<br>詳しくは<br>お問い合わせください |       | 16:00～17:00<br>チャレンジ講習会<br>【隔週開催】<br>詳細は館内掲示物にて |       |
| 16:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 17:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 17:15 | 17:00～17:50<br>キッズ体操教室<br>詳細はお問い合わせください。                                                      |       |                                            |       | 17:00～17:50<br>キッズ体操教室<br>詳細はお問い合わせください。            |       | どなたでも自由に<br>ご利用できます               |       | どなたでも自由に<br>ご利用できます                           |       | 17:00～17:50<br>キッズ体操教室<br>詳細はお問い合わせください。     |       | どなたでも自由に<br>ご利用できます                             |       |
| 17:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 17:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 18:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 18:15 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 18:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 18:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 19:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 19:15 | 19:15～20:00<br>ボディアタック45<br>岡嶋                                                                |       | 19:15～20:00<br>ボディバランス45<br>YUKI           |       | 19:15～20:15<br>ボディステップ<br>Asumi                     |       | 19:15～20:00<br>ストレッチポール<br>玉木     |       | 19:15～20:00<br>カーディオワークアウト<br>山家              |       | 19:15～20:00<br>ボディバランス45<br>玉井 明美            |       | 19:15～20:00<br>ZUMBA GOLD®<br>Kaoru             |       |
| 19:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       | 19:15～20:00<br>LES MILLS DANCE<br>山下          |       | 19:15～20:00<br>ボディバランス45<br>AYA              |       | 19:15～20:00<br>ボディアタック<br>テック&30 岡嶋             |       |
| 19:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | 19:30～20:30<br>ボディアタック<br>Asumi                 |       |
| 20:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | 19:45～20:30<br>ZUMBA®<br>野村                     |       |
| 20:15 | 20:15～21:00<br>UBOUND<br>岡嶋                                                                   |       | 20:30～21:15<br>ZUMBA®<br>佐藤 有加             |       | 20:15～21:00<br>定員:35名<br>20:30～21:00 金森<br>ボディパンプ30 |       | 20:15～21:00<br>RITMOS<br>MISSY    |       | 20:15～21:00<br>ボディアタック45<br>嶋村                |       | 20:30～21:30<br>ZUMBA®<br>佐藤 有加               |       | 20:15～21:15<br>ZUMBA®<br>Kaoru                  |       |
| 20:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       | 20:15～21:15<br>オリジナルエアロ<br>伊東                |       | 20:15～21:00<br>ボディジャム45<br>山下                   |       |
| 20:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | 20:15～21:00<br>ステップエクササイズ<br>Kaoru              |       |
| 21:00 | 定員:35名                                                                                        |       |                                            |       | 定員:35名                                              |       |                                   |       |                                               |       | 定員:25名                                       |       | 20:45～21:30<br>ボディコンバット45<br>山田                 |       |
| 21:15 | 21:15～22:15<br>ボディパンプ<br>玉井 千裕                                                                |       | 21:30～22:15<br>HipHop/R&B(初級)<br>YAMAJI    |       | 21:15～22:15<br>ボディアタック<br>玉井 千裕                     |       | 21:15～22:00<br>K-POPダンス<br>MISSY  |       | 21:15～22:00<br>UBOUND<br>嶋村                   |       | 21:30～22:00 Kaoru<br>LES MILLS CORE          |       | 21:15～22:15<br>ボディコンバット<br>山田                   |       |
| 21:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       | HipHop/R&B<br>(中級)<br>YAMAJI                    |       |
| 21:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 22:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 22:15 | 定員:35名                                                                                        |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 22:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 22:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 23:00 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 23:15 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 23:30 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 23:45 |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |
| 0:00  |                                                                                               |       |                                            |       |                                                     |       |                                   |       |                                               |       |                                              |       |                                                 |       |

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。

**スタジオレッスン参加に関して**

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

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

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

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)

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

⑥レッスン開始後の入室は出来ません