

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
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。				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 ストレッチポール							
9:45												
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		10:00～11:00 かんたんエアロ 山根		10:00～11:00 ハタヨガ Mie		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	
10:15	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 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	
10:30												
10:45												
11:00												
11:15	11:15～12:00 UBOUND エレメント&30 嶋村		11:15～12:00 ストレッチポール 楽しくステップ Kaoru		11:15～12:00 ラテコン 佐藤 有加		11:15～12:00 ボディパンプ45 大屋		11:15～12:00 かんたんエアロ 塚田		11:15～12:00 ストレッチポール 山家	
11:30												
11:45												
12:00	定員:35名		12:00～12:45 ストレッチ コンディショニング 佐藤 有加		12:00～12:45 RITMOS MISSY		12:00～12:45 かんたんK-POPダンス 伊東		12:00～12:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru		12:00～12:45 ZUMBA® 佐藤 有加	
12:15	12:15～13:00 ZUMBA® 山家								12:15～13:00 LES MILLS DANCE 山下		12:15～13:00 リラックスヨガ Chiharu	
12:30												
12:45												
13:00	13:15～14:15 ジャズダンス KAORI		13:15～14:00 オリジナルエアロ 伊東		13:15～14:00 POPダンス MISSY		13:15～14:15 ジャズスタイル 片山(時)		13:00～13:45 ボディジャム45 MISSY		13:00～14:00 太極拳 藤井	
13:15												
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 かんたんエアロ 玉木		14:15～15:00 リフレッシュヨガ Mie		14:00～14:45 ZUMBA 玉木		14:00～14:45 フラメンコ JUN		14:30～15:30 ジャズダンス KAORI	
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15	16:00～16:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください。		卓球 15:45～18:30		16:00～16:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください。		卓球 15:45～18:30		16:00～16:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください。		卓球 16:15～18:30	
16:30												
16:45												
17:00	17:00～17:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください。		どなたでも自由に ご利用できます		17:00～17:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください。		どなたでも自由に ご利用できます		17:00～17:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください。		卓球 16:15～18:15 どなたでも自由に ご利用できます	
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15	19:15～20:00 ボディアタック45 岡嶋		19:15～20:00 ボディバランス45 YUKI		19:15～20:15 ボディステップ Asumi		19:15～20:00 ストレッチポール 玉木		19:15～20:00 カーディオワークアウト 山家		19:15～20:00 ボディバランス45 玉井 明美	
19:30												
19:45												
20:00												
20:15	20:15～21:00 UBOUND 岡嶋		20:30～21:15 ZUMBA® 佐藤 有加		20:15～21:00 定員:35名 ボディパンプ30 Kaoru		20:15～21:00 RITMOS MISSY		20:15～21:00 ボディアタック45 嶋村		20:15～21:00 ZUMBA® 佐藤 有加	
20:30												
20:45												
21:00	定員:35名											
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 UBOUND 嶋村		21:30～22:00 Kaoru LES MILLS CORE 定員:35名	
21:30												
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