

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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>【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をお願いします。</p> </div> <div style="width: 40%; background-color: #008000; color: white; 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													定員:35名	
10:15	10:15～11:00 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	10:15～11:00 かんたんエアロ 山根	10:15～11:00 ハタヨガ Mie	10:15～11:00 やさしいエアロ 山家	10:15～11:00 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	10:15～11:00 楽しくエアロ 松本	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	
10:30	はじめてエアロ 塚田													
10:45														
11:00														
11:15	11:15～12:00 UBOUND エレメント&30 嶋村	11:15～11:45 塚田 ストレッチポール 定員:35名	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 ボディパンプ45 大屋	11:15～12:00 かんたんラテンエアロ 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 ストレッチポール 山家	11:15～12:00 ダンスエアロ 濱崎	11:15～12:00 コアスパイラル 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	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	定員:35名		定員:35名					12:00～12:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru	12:00～12:45 ZUMBA® 佐藤 有加		12:00～13:00 ボディジャム 山下	
12:15	12:15～13:00 ZUMBA® 山家		12:15～13:00 RITMOS MISSY	12:15～13:00 かんたんK-POPダンス 伊東	12:15～12:45 大屋 ボディコンバット30	12:15～12:45 AYA らくらくヨガ	12:15～13:00 LES MILLS DANCE 山下	12:15～13:00 リラククスヨガ Chiharu			12:15～13:00 かんたんダンス KAORI	12:15～13:00 リフレッシュヨガ 唐渡	12:00～12:45 リラククスヨガ Chiharu	
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	13:00～13:45 ボディバランス45 AYA	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 MISSY	13:00～14:00 太極拳 藤井	13:15～14:00 ジャズダンス KAORI	13:15～14:15 ボディパンプ Asumi	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	15:00～15:45 はじめてのパレエ ともみ	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	14:00～15:00 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		14:30～15:30 ボディアタック 嶋村	14:30～15:30 ボディバランス AYA	
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				16:00～16:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください				16:00～16:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください					
16:30														
16:45														
17:00														
17:15	17:00～17:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください				17:00～17:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください				17:00～17:50 キッズ体操教室 詳細はお問い合わせください					
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	19:15～20:00 LES MILLS DANCE 山下	19:15～20:00 ボディバランス45 AYA	19:15～20:00 ボディアタック テック&30 岡嶋	19:15～20:00 ZUMBA GOLD® Kaoru	19:30～20:30 ボディアタック Asumi	19:00～19:45 オリジナルエアロ Chiharu	19:00～19:45 イガイガくんリリース Kaoru	
19:30														
19:45														
20:00														
20:15	20:15～21:00 UBOUND 岡嶋	20:30～21:15 ZUMBA® 佐藤 有加	定員:35名 20:30～21:00 金森 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 嶋村	20:30～21:30 ZUMBA® 佐藤 有加	20:15～21:15 ZUMBA® 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 ステップエクササイズ Kaoru	20:45～21:30 ボディコンバット45 山田	20:00～20:30 Kaoru ボディステップ30 定員:35名	20:45～21:15 Kaoru LES MILLS CORE 定員:35名	
20:30														
20:45														
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 UBOUND 嶋村		21:30～22:00 Kaoru LES MILLS CORE 定員:35名	21:30～22:15 RITMOS Chiharu	21:15～22:15 ボディコンバット 山田	21:15～22:15 HipHop/R&B (中級) YAMAJI				
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45	UBOUND エレメントとは?													
23:00	15分間で ・特徴/効果/基本的な注意点の説明 ・スタンス/フォームの説明 初心者でも安全で楽しく 参加できるクラスです	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														

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