

\1日体験だから、朝も夜も使えちゃう!!/

11月1日 ~ 11月30日

時間: 9:00~23:00 **以前、入会もしくは体験(3回トライアルやお供でジョイ含めて)を受けた方は対象外

持ち物:上靴・飲み物・タオル(汗拭き・バスタオル)

体験会流れ

フロントでアンケート用紙を記入!その後は…







上記以外にもJOYFIT高松施設内が使い放題!

体験会から即日入会でお得な特典がもらえちゃう

初期手数料 5,000円

通常 6,800円 一



JOYFIT24高松

© 087-867-3636

A スタシオ	B スタシ'オ	A スタジオ	R スタジオ	A スタジオ	k <i>Bスタシオ</i>	A スタジオ	k <i>B スタシ</i> オ	A スタジオ	金 Bスタジオ	A スタジオ	B スタシ'オ	A スタジオ	BZ
HADD 4		mono予約にB	して】			レッスンは、						赤枠は変更した簡	
1		です。マークがつ Oまで予約、変更		‡ 2000 0 0000			7,5 11					外件は変更した回	171 (9
1		フロントにてご確			9:30~10:00 山根				3				
	10:00~11:00	M	10:00~11:00	M	ストレッチポール 定員:35名	l M		10:00~10:45	10:00~10:45		10:00~11:00	10:00~10:45	10:00
10:15~11:00	おためし整体	10:15~11:00	ハタヨガ	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	リラクゼーション ストレッチ	コンビネーションSTEP	10:15~11:00	リフレッシュ整体	やさしいステップ	ボディバ
はじめてエアロ	前田 治子	ZUMBA GOLD® 佐藤 有加	六車	かんたんエアロ	ハタヨガ Mie	やさしいエアロ	RITMOS	山家	玉木 定員:25名	楽しくエアロ	前田 治子	山下 定員:35名	К
	<u></u>		V	and (a)	y	and eys	<u> </u>	11:00~11:45	11:00~11:45	100	(2)	11:00~11:45	11:00
11:15~12:00 UBOUND	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	11:15~12:00 ラテコン	11:15~12:00 ボディパンプ45	11:15~12:00 パランスコーディネーション	11:15~12:00 かんたんラテンエアロ	11:15~12:00 ボディバランス45	かんたんエアロ 塚田	ストレッチボール 山家	11:15~12:00 ダンスエアロ	11:15~12:00 コリオスパイラル	ZUMBA® Kaoru	かんた
エレメント&30 嶋村	定員:35名 🙂	Kaoru	佐藤 有加	大屋	山根	山家	金森	Ĭ	定員:35名	濱崎	松本	S 10.00 10.00	
定員:35名 12:15~13:00	12:00~12:45 ストレッチ コンディショニング	定員:35名	12:15~13:00	定員:35名 12:15~12:45 大屋	12:15~12:45 AYA	12:15~13:00	12:15~13:00	12:00~12:45 LES MILLS CORE	12:00~12:45 ZUMBA®	12:15~13:00	12:15~13:00	12:00~13:00 ボディジャム	12:00
ZUMBA®	佐藤 有加	RITMOS	かんたんK-POPダンス	ボディコンバット30	らくらくヨガ	LES MILLS DANCE	リラックスヨガ	テック&30 Kaoru 定員:35名	佐藤 有加	かんたんダンス	リフレッシュヨガ	山下	Ch
山家	<u></u>	MISSY	伊東	13:00~13:45	13:00~13:45	山下	Chiharu	走具:35名 13:00~13:45	13:00~14:00	KAORI	唐渡		
13:15~14:15	13:15~14:00 リラクゼーション	13:15~14:00	13:15~14:00	ボディジャム45 山下	ボディバランス45	13:15~14:15	12.20. 1415	ボディジャム45 MISSY	太極拳	13:15~14:00	N	13:15~14:15	13:15
ジャズダンス KAORI	ストレッチ 山家	オリジナルエアロ 伊東	POPダンス MISSY	Ш	AYA	ジャズスタイル 片山(時)	13:30~14:15 姿勢改善ストレッチ	MISSY	原井	ジャズダンス KAORJ	13:45~14:30	ボディパンプ Asumi	ルーシ
72.72		Y	<u></u>	14:00~14:45	14:00~15:00	San Dichical Control	KAORI	14:00~14:45			かんたんSTEP	m 2 t	
14:30~15:15		14:15~15:00 かんたんエアロ	14:15~15:00 リフレッシュヨガ	ZUMBA 玉木	フラメンコ JUN	14:30~15:30	14:30~15:15	RITMOS セリナ	14:15~15:15~ はじめてフラダンス		藤澤 定員:25名 €	定員:35名	14:30
ボディジャム45 玉井 明美	15:00~15:45	玉木	Mic	-		ジャズダンス KAORI	美コンディショニング 片山(時)		長町		14:45~15:30 からだコンディショニング	ボディアタック 嶋村	ボディ
正开 明天	はじめてのバレエ	15:15~16:00	\$			NAORI	万田(町)				藤澤	ART1	ĺ
	ともみ 定員:20名	ヴィンヤサ ヨガ Mie	>		<i>y</i>					14:20~18:30			
16:00~16:50				16:00~16:50				16:00~16:50		キッズ体操教室		16:00~17:00 チャレンジ講習会	<u> </u>
キッズ体操教室			卓球	キッズ体操教室	卓球			キッズ体操教室		詳しくは お問い合わせください		【隔週開催】	
詳細はお問い合わせください。	卓球 16:15~18:30		15:45~18:30	詳細はお問い合わせください。	15:45~18:30		卓球 16:15~18:30	詳細はお問い合わせください。	卓球 16:15~18:30		卓珠 16:15~18:15	詳細は館内掲示物にて	
17:00~17:50 キッズ体操教室	どなたでも自由に		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	どなたでも自由に ご利用できます		どなたでも自由に	17:00~17:50 キッズ体操教室	どなたでも自由に		どなたでも自由に		16:15
詳細はお問い合わせください。	ご利用できます			詳細はお問い合わせください。			ご利用できます	詳細はお問い合わせください。	ご利用できます		ご利用できます		どなたで
	6		is a				s.				_	1	
										l l	18:45~19:30		
	<u></u>		<u> </u>		0		0	N N	Y		リフレッシュストレッチ	19:00~19:45	19:00
19:15~20:00 ボディアタック45	19:15~20:00 ボディバランス45	19:15~20:15 ボディステップ	19:15~20:00 ストレッチポール	19:15~20:00 カーディオワークアウト	19:15~20:00 ボディバランス45	19:15~20:00 LES MILLS DANCE	19:15~20:00 ボディバランス45	19:15~20:00 ボディアタック	19:15~20:00 ZUMBA GOLD®	19:30~20:30	野村 定員:35名	オリジナルエアロ Chiharu	イガイガ K
岡嶋	YUKI	Asumi	玉木 定員:35名	山家	玉井 明美	山下	AYA	テック&30 岡嶋	Kaoru	ボディアタック Asumi	19:45~20:30 ZUMBA®	20:00~20:30 Kaoru	定員
20:15~21:00		⑦ 定員:35名 <mark>Ў</mark>	20:15~21:00	20:15~21:00		20:15~21:15		20:15~21:00	20:15~21:00	Asumi	野村	ボディステップ30	
UBOUND	20:30~21:15 ZUMBA®	20:30~21:00 金森 ボディパンプ30	RITMOS MISSY	ボディアタック45 嶋村	20:30~21:30 ZUMBA®	ZUMBA® Kaoru	オリジナルエアロ 伊東	ボディジャム45 山下	ステップエクササイズ Kaonu	20:45~21:30	20:45~21:30	つ 定員:35名 20:45~21:15 Kaoru	
定員:35名	佐藤 有加	定員:35名			佐藤 有加	Moru	17 X		定員:25名	ボディコンバット45	RITMOS	LES MILLS CORE	
7 21:15~22:15 ボディパンプ	21:30~22:15	31:15~22:15 ボディアタック	21:15~22:00 K-POPダンス	21:15~22:00 UBOUND		21:30~22:00 Kaoru	21:30~22:15	21:15~22:15 ボディコンバット	21:15~22:15 HipHop/R&B	山田	Chiharu	定員:35名	
玉井 千裕	HipHop/R&B(初級)	五井 千裕	MISSY	嶋村		LES MILLS CORE	RITMOS	山田	(中級)				
定員:35名	YAMAJI			定員:35名		定員:35名	Chiharu		YAMAJI		スタジオレッス	ン参加に関して	
	J. 1 LH 2									①函 マークがついて	いるレッスンは事前!	(hacomonoネット予約	】対象レフ
UBOUND IL	メントとは?	お風呂・シャ	マワー及び里:	L ケロッカーの	ご利用は	 朝6時~23時	30分とかり	l ≢व.		②参加される皆様がし 周りの方ご配慮いた	/ッスンを楽しんでい とだきますようお願い	ただけるように 致します	
·特徵/効果/基本	的な注音点の影明	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。								③フールを使用する↓ ②フールを使用する↓	/ッスンに関しては数	に限りがあるため定員 ださい 整列された順	を取けては

エアロ系プログラム		
やさしいエアロ(初級)	45分	エアロビクスにチャレンジしたことのない方でも、安心して楽しめるクラスです。
はじめてエアロ(初級)	30分·45分	エアロビクスが初めての方でも楽しめるクラスです。
モーニングエアロ(初級)	45分	かんたんな動きを組み合わせたエアロビクス初級のクラスです。朝イチで身体を気持良くマイペースに動かしましょう。
かんたんエアロ(初・中級)	45分	音楽に合わせてかんたんな動きを楽しみながら、有酸素運動を行うクラスです。
かんたんラテンエアロ (初・中級)	45分	ラテンの音楽に合わせ簡単なラテンダンス要素の動きもプラスしたエアロビクスです。ダンスプログラム初めての方にもおすすめです
ダンスエアロ(初・中級)	45分	エアロビクスの動きにダンスの要素を取り入れたクラスです。
楽しくエアロ(初・中級)	45分	エアロビクスの動きに慣れた方にお勧めのレッスンです。
ちゃれんじエアロ(中級)	45分	色々な動きのつながりを楽しんで、心肺機能を向上し脂肪燃焼を行うクラスです。
テクニカルエアロ(中級)	60分	エアロビクスの様々な動きを取り入れたクラスです。頭も身体もしっかり動かしたい方にオススメのクラスです!
オリジナルエアロ(上級)	45分	エアロビクスに慣れ、さらに上を目指したい方にお勧めのクラスです。
かんたんSTEP(初・中級)	45分	かんたんな動きを組み合わせてステップ台の昇り降りを行うことでたくさん汗のかけるクラスです。
やさしいステップ(初・中級)	45分	やさしい動きを組み合わせた、ステップ台を使った昇降運動です。たくさん汗を流しましょう!
楽しくステップ(中級)	45分	中級ステップエクササイズ。しっかり昇降運動を行いながら、様々なステップパターンで脚の強化!たくさん汗をかけます
コンビネーションステップ(中級)	45分	ステップ台を使って筋力向上、持久力アップを目指すクラスです。ステップレッスンに慣れてきた方にオススメします
テクニカルステップ (中級)	45分	ステップ台の昇降運動をベースに、様々な動きを取り入れたクラスです。エアロビクスに慣れてきた方やもう少し強度や難度だ欲しい方におススメです
建康系プログラム	28 20	
やさしいヨーガ	60分	ヨガを基本から始めます。どなた様にも安心してご参加いただけるクラスです。美容・健康にも効果的!
太極拳	60分	太極拳の基本の動作を覚えて1つの形を作っていくポピュラーなクラスです。
美コンディショニング	60分	自体重を使った筋力トレーニングと体幹ひきあげのストレッチのクラスです。
リフレッシュ整体	60分	温かく、軽く、柔らかい。しかもパワーのある理想的な体を作ります。体が硬い方でも大丈夫です。
おためし整体	60分	身体全体をほぐしながら流れを整え、免疫力を上げるクラスです。
からだコンディショニング	45分	筋膜リリース、リンパ還流、ツボ刺激など全身のパランスを整えるリセットプログラムです。軽くしなやかな身体を手に入れましょう
ルーシーダットン	45分	独自の呼吸法で、内側から身体の温度を上げ代謝を高める健康法です。
コリオスパイラル	45分	ゆったりとした音楽に合わせて体全体をほぐしていきます。どなた様でも参加できます!
リフレッシュヨガ	45分	ゆっくりとした動きと呼吸を合わせて心身共にリラックスしてリフレッシュするクラスです。
ストレッチポール	30分·45分	専用のポールを使い身体のコリ、歪みを改善していきます。リラックス効果もあります。
ハタヨガ	45分·60分	現代ヨガのベースとなるヨガで、ゆったりとした呼吸とポーズで身体の緊張を緩めます。しなやかな身体を目指しましょう。
バランスコーディネーション	45分	かんたんなストレッチ、関節ほぐし、筋力トレーニングを組み合わせて全身の筋肉、骨格のバランスを整えるクラスです。
機能改善ヨガ	45分	ヨガ本来の効果(心身の健康)を引き出す為にスモールボール等を使用した簡単な体操を取り入れ心地よくポーズに近づけていくヨガです。
ヴィンヤサヨガ	45分	呼吸と身体の動きを合わせながら力強くしなやかにポーズをつないでいき、体幹強化や引き締めに効果的なヨガです。
リフレッシュストレッチ	45分	軽く身体を動かした後、ストレッチボールを使い身体を整えていきます。
姿勢改善ストレッチ	45分	肩こり解消や骨盤調整、全身のゆがみを整えて美しい姿勢を目指しましょう。

ダンス系プログラム		
はじめてフラダンス	60分	フラダンス初めての方を対象に基本動作をゆっくり行っていきます。
はじめてのバレエ	45分	綺麗な立ち姿から少しずつ技術や、パレエ独特の用語を名曲に合わせてレッスンしていきます。初めての方でも無理なくレッスンすることができます。
フラメンコ	60分	ファンダンゴ・ウェルバという伝統的なフラメンコをしっかり身につけて踊っていきます。
HipHop/R&B (初級)	45分	ストリートダンスの基本的なリズムとステップを使って踊ります。
HipHop/R&B (中級)	60分	HipHop/R&B. 音楽に合わせた振り付けを踊る、中級者向けクラスです。
ストリートダンス	45分	基本的なステップとアイソレーションを使って楽しく踊るクラスです。初心者大歓迎です!テンションMaxでお迎えいたします!
かんたんK-POPダンス	45分	流行りのK-POPミュージックに合わせて楽しく踊るクラスです。
ジャズダンス	60分	全身で音楽の持つ魅力を表現し楽しみましょう。
ジャズスタイル	60分	ダンス好きの方ならどなたでも楽しめるクラスです。
ラテンダンスエクササイズ	45分	初心者の方、老若男女問わず、ラテンのリズムで楽しくエクササイズしましょう。
ZUMBA (ズンバ)	45分	ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。
ZUMBAGOLD(ズンバゴールド)	45分	ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かすレッスンです。激しい動きがなく安全にマイペースに楽しんでバランス感覚をやしなって行きます。
RITMOS (リトモス)	45分·60分	シンプルでダイナミックな動きを様々なダンスで大胆に表現し音楽を身体で感じて楽しむレッスンです。
レズミルズプログラム		
ボディコンバット (格闘系)	45分·60分	あらゆる格闘技の動きを取り入れた最強のエアロビックトレーニング。
ボディパンプ(筋トレ系)	45分・60分	コンパクトなバーベルと、音楽に合わせた楽しいエクササイズ。短期間でカラダを引き締め、しなやかなラインに変身します。
ボディバランス (癒し系)	45分·60分	しなやかでバランスのとれた身体をつくります。心肺機能にかかる負担が少ないので、どなたでもご参加いただけます。
ボディアタック (エアロ系)	45分・60分	心肺機能を高めるハイインパクトエアロビクスです。
ボディジャム (ダンス系)	45分・60分	ダンス感覚を楽しみながら行うレッスンです。ダンス力の向上もできます。
ボディステップ (エアロ系)	45分	ステップ台を使いお尻と太ももに抜群の効果を得られるクラスです。
SH'BAM(シバム)(ダンス系)	45分	様々なダンスをシンプルに組み合わせて踊ります。SH'BAMのテーマは笑顔と汗!ダンス初心者の方でも簡単に踊れて楽しめるクラスです。
LES MILLS GRIT	30分	30分間のHIIT。CARDIO・STRENGTH・ATHLETICの3種類で構成され、フィットネス効果を確実にスピーディーにもたらします。
LES MILLS CORE	30分	コア集中の30分間。チューブやプレートを使い、体幹メインに強化します。ヒップアップにも効果的!
ボディ〇〇30	30分	初めての方にお勧めのレッスン。ぜひ体験してみてください。
その他		
ラテコン	45分	ラテンの曲を使って身体を綺麗に、ダンベルを使ってコンディショニングしていきます。
UBOUND (ユーバウンド)	45分·60分	ミニトランポリンを使用する高強度かつ関節への負担が少ないトランポリンプログラムです。



入会又は体験会ご予約の方へ

予約システムのご案内



HOW TO ORDER

01 予約

02

03 当日来館

ご入会ご予約の方はこちら

体験会ご予約の方はこちら