

1日中体験できる!!

1日 体験 開催中

\ご好評につき 第2弾 開催致します!!/

12月1日(月)～12月31日(水)

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

※12月29日～31日までは年末年始の為スタッフ常駐時間が変更されます。

詳しくはホームページをご確認ください。

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…



筋トレマシン



スタジオレッスン



お風呂

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
(税込5,500円)

0円

12月月会費
通常 6,800円
(税込7,480円)

0円

1月月会費
通常 6,800円
(税込7,480円)

半額

087-867-3636

詳しくはホームページへ!!

JOYFIT24高松

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 |
| 9:00 | 9:15 | 9:30 | 9:45 | 10:00 | 10:15 | 10:30 |
| 9:45 | 10:00~11:00 | 10:00~11:00 | 10:15~11:00 | 10:15~11:00 | 10:15~11:00 | 10:00~10:45 |
| 10:00 | 10:15~11:00 | おためし整体 前田 治子 | ZUMBA GOLD® 六車 かんたんエアロ 山根 | ハタヨガ Mie やさしいエアロ 山家 | ハタヨガ Mie やさしいエアロ 山家 | リラクゼーション STEP 山家 |
| 10:15 | はじめてエアロ 塚田 | ZUMBA GOLD® 六車 かんたんエアロ 山根 | かんたんエアロ 山根 | かんたんエアロ 山家 | RITMOS セリナ | コンビネーション STEP 山家 |
| 10:30 | | | | | | |
| 10:45 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:15 | 11:15~12:00 | 11:15~11:45 | 11:15~12:00 | 11:15~12:00 | 11:15~12:00 | 11:00~11:45 |
| 11:30 | UBOUND ストレッチボール | 11:15~11:45 | 11:15~12:00 | 11:15~12:00 | 11:15~12:00 | 11:00~11:45 |
| 11:45 | エレメント30 横村 | 11:15~11:45 | 11:15~12:00 | 11:15~12:00 | 11:15~12:00 | 11:00~11:45 |
| 12:00 | 定員:35名 | 12:00~12:45 | 12:15~13:00 | 12:15~12:45 | 12:15~13:00 | 12:00~12:45 |
| 12:15 | 12:15~13:00 | 12:15~13:00 | 12:15~12:45 AYA | 12:15~13:00 | 12:15~13:00 | 12:15~13:00 |
| 12:30 | ZUMBA® 山家 | かんたんK-POPダンス 伊東 | かんたんK-POPダンス 伊東 | LES MILLS CORE | LES MILLS DANCE | LES MILLS CORE |
| 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 | 13:00~13:45 ポディジャム45 山下 | 13:00~13:45 ポディバランス45 AYA | 13:00~13:45 ポディジャム45 MISSY |
| 13:30 | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:15 ポディジャム45 玉井 明美 | 15:00~15:45 はじめてのエアロ ともみ | 15:15~16:00 ヴィンヤサ ヨガ Mie | 14:00~14:45 ZUMBA® 玉木 | 14:00~15:00 フラメンコ JUN | 14:00~14:45 RITMOS セリナ |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:15 | 16:00~16:50 キッズ体操教室 | 卓球 16:15~18:30 | 16:00~16:50 キッズ体操教室 | 卓球 15:45~18:30 | 16:00~16:50 キッズ体操教室 | 16:00~16:50 キッズ体操教室 |
| 16:30 | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:15 | 17:00~17:50 キッズ体操教室 | 17:00~17:50 キッズ体操教室 | 17:00~17:50 キッズ体操教室 | 17:00~17:50 キッズ体操教室 | 17:00~17:50 キッズ体操教室 | 17:00~17:50 キッズ体操教室 |
| 17:30 | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:15 | 19:15~20:00 ポディアック45 同崎 | 19:15~20:00 ポディステップ YUKI | 19:15~20:15 ストレッチボール Asumi | 19:15~20:00 カーディオワーカウト 山家 | 19:15~20:00 LES MILLS DANCE 山下 | 19:15~20:00 ポディアック45 AYA |
| 19:30 | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:15 | 20:15~21:00 UBOUND | 20:30~21:15 同崎 | 20:15~21:00 ポディアック45 | 20:15~21:00 RITMOS | 20:30~21:30 金森 | 20:15~21:15 ZUMBA® 伊東 |
| 20:30 | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | |
| 21:00 | 定員:35名 | | 定員:35名 | | 定員:35名 | |
| 21:15 | 21:15~22:15 ポディインプ | 21:15~22:15 K-POPダンス 千裕 | 21:15~22:15 ポディアック45 YAMAJI | 21:15~22:00 UBOUND | 21:15~22:00 金森 | 21:15~22:15 LES MILLS CORE |
| 21:30 | 玉井 千裕 | HipHop/R&B(初級) | MISSY | | | |
| 21:45 | | | | | | |
| 22:00 | 定員:35名 | | | | | |
| 22:15 | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | |
| 22:45 | UBOUND エレメントとは? | | | | | |
| 23:00 | | | | | | |
| 23:15 | 15分間で 特徴/効果/基礎的な注意点の説明 | | | | | |
| 23:30 | ・スタンス/フォームの説明 | | | | | |
| 23:45 | 初心者でも安全で楽しく 参加できるクラスです | | | | | |
| 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追加される課題が1クラスを楽しんでいただけるよう
残りの方に配慮いたさずかずううお願い致します
③グループを構成する際は、各クラスの性別割合にしては特に限りがあるため定員を設けております
④各クラスの登録料金は、オフ会料金を含む場合があります
⑤参加される場合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

エアロ系プログラム

| | | |
|-------------------|---------|--|
| やさしいエアロ(初級) | 45分 | エアロピッ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 | エアロピッ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ピックス初級のクラスです。朝イチで身体を気持良くマイベ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ピックスです。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 | エアロピッ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 | エアロピッ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 | エアロピッ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 | エアロピックスに慣れ、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なながら、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。エアロピックスに慣れてきた方やもう少し強度や難度が欲しい方にオススメです！ |

健康系プログラム

| | | |
|---------------|---------|--|
| やさしいヨガ | 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ビ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バ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。 |
| コリオスバイラル | 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。 |
| ストレッチボール | 30分・45分 | 専用のボ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)を引き出す為にスマー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ます。 |
| はじめてのバレエ | 45分 | 綺麗な立ち姿から少しづつ技術や、バ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

まもなく
メール

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

