

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	【hacomonono予約に関して】													
9:15	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。													
9:30	詳細は、館内掲示・フロントにてご確認ください。													
9:45	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													
10:00	■⇒赤枠は変更した箇所です													
10:15	10:15～11:00	おためし整体	10:15～11:00	ハタヨガ	10:15～11:00	ハタヨガ	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00
10:30	はじめてエアロ	前田 治子	ZUMBA GOLD®	六草	かんたんエアロ	山根	ハタヨガ	Mie	やさしいエアロ	山家	RITMOS	セリナ	10:00～10:45	10:00～10:45
10:45	塚田		佐藤 有加										10:00～10:45	10:00～10:45
11:00														
11:15	11:15～12:00	11:15～11:45 塚田	11:15～12:00	楽しくステップ	11:15～12:00	ラテコン	11:15～12:00	ボディバンプ45	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	11:00～11:45	11:00～11:45
11:30	UBOUND	ストレッチボール	楽しくステップ	Kaoru	佐藤 有加	大屋	山根	山家	金森	山家	ストレッチボール	山家	11:00～11:45	11:00～11:45
11:45	エレメント&30 嶋村	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名	定員:35名
12:00	12:15～13:00	12:00～12:45	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00	12:15～13:00
12:15	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	Chiharu	LES MILLS CORE	ZUMBA®	佐藤 有加	かんたんダンス	12:15～13:00
12:30	山家		MISSY	伊東			山下			テック&30 Kaoru	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45
12:45										定員:35名	13:00～13:45	13:00～13:45	13:00～13:45	13:00～13:45
13:00														
13:15	13:15～14:15	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:15	13:15～14:15	13:15～14:15	13:15～14:15	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:15	13:15～14:15
13:30	ジャズダンス	リラクゼーション	オリジナルエアロ	POPダンス	山下	AYA	ジャズスタイル	片山(時)	姿勢改善ストレッチ	KAORI	ボディアタック	太極拳	ジャズダンス	ボディアタック
13:45	KAORI	山家	伊東	MISSY							14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45
14:00														
14:15														
14:30	14:30～15:15	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:30	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:30	14:30～15:30
14:45	ボディアタック45	かんたんエアロ	リフレッシュヨガ	玉木	Mie		ジャズダンス	KAORI	美コンディショニング	片山(時)			ボディアタック	ボディアタック
15:00	玉井 明美	15:00～15:45											ボディアタック	ボディアタック
15:15		はじめてのバレエ	ともみ										ボディアタック	ボディアタック
15:30		定員:20名	ウィンヤサ ヨガ	Mie									ボディアタック	ボディアタック
15:45													ボディアタック	ボディアタック
16:00													ボディアタック	ボディアタック
16:15	16:00～16:50												ボディアタック	ボディアタック
16:30	キッズ体操教室												ボディアタック	ボディアタック
16:45	詳細はお問い合わせください	卓球											ボディアタック	ボディアタック
17:00		16:15～18:30											ボディアタック	ボディアタック
17:15	17:00～17:50												ボディアタック	ボディアタック
17:30	キッズ体操教室	どなたでも自由にご利用できます											ボディアタック	ボディアタック
17:45	詳細はお問い合わせください												ボディアタック	ボディアタック
18:00													ボディアタック	ボディアタック
18:15													ボディアタック	ボディアタック
18:30													ボディアタック	ボディアタック
18:45													ボディアタック	ボディアタック
19:00													ボディアタック	ボディアタック
19:15	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00
19:30	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45	ボディアタック45
19:45	岡嶋	YUKI	Asumi	玉木	山家	玉井 明美	山下	山家	山家	テック&30 岡嶋	Kaoru	19:30～20:30	19:30～20:30	19:30～20:30
20:00														
20:15	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00
20:30	UBOUND	20:30～21:15	20:30～21:00	RITMOS	ボディアタック45	20:30～21:30	ZUMBA®	オリジナルエアロ	伊東	ボディアタック45	山下	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00
20:45	岡嶋	ZUMBA®	ボディアタック30	MISSY	嶋村	ZUMBA®	佐藤 有加			ステップエクササイズ	Kaoru	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00
21:00	定員:35名	佐藤 有加	定員:35名							定員:25名		20:45～21:30	20:45～21:30	20:45～21:30
21:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15
21:30	ボディアタック	ボディアタック	K-POPダンス	UBOUND	嶋村					ボディアタック	HipHop/R&B	21:15～22:15	21:15～22:15	21:15～22:15
21:45	玉井 千裕	HipHop/R&B (初級)	玉井 千裕	MISSY						山田	YAMAJI			
22:00		YAMAJI												
22:15	定員:35名													
22:30														
22:45	UBOUND エレメントとは？													
23:00														
23:15	15分間で													
23:30	・特徴/効果/基本的な注意の説明													
23:45	・スタンス/フォームの説明													
0:00	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。

- ①マークがついているレッスンは事前【hacomononoネット予約】対象レッスンです
②参加される皆様はレッスンを楽しんでいただけるように
周りの皆様にご配慮いただきますようお願いいたします
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 整理された順にスタジオへご案内致します（レッスン開始30分前が整理可能）
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

年末年始プログラム 2025-2026 ～今年も1年ありがとうございました～

	12月28日(日)		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)		1月3日(土)	
	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A	スタジオB
9:00														
9:15														
9:30														
9:45														
10:00	📺 10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45		10:00～10:45						10:00～10:45		10:00～10:45	
10:15	やさしいステップ	ボディバランス45	リラクゼーションストレッチ		やさしいエアロ						ZUMBA®		ラデコン	
10:30	山下	Kaoru	山家		山家						Kaoru		佐藤 有加	
10:45	定員：35名													
11:00	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45		11:00～11:45						NEW!		11:00～11:45	
11:15	ZUMBA®	かんたんエアロ	かんたんラテンエアロ		ZUMBA GOLD						11:00～11:45		リラクセスヨガ	
11:30	Kaoru	山下	山家		佐藤 有加						Kaoru		chiharu	
11:45														
12:00	📺 12:00～13:00	12:00～12:45	12:00～12:45		12:00～12:45								12:00～12:45	
12:15	ボディジャム	リラクセスヨガ	ZUMBA®		RITMOS								RITMOS	
12:30	山下	Chiharu	佐藤 有加		MISSY								chiharu	
12:45														
13:00		13:00～13:45	13:00～13:45		📺 13:00～13:45								📺 13:00～13:45	
13:15	13:15～14:15	ラデコン	ボディバランス45		ボディパンプ45								UBOUND	
13:30	ボディバランス	佐藤 有加	玉井 明美		金森								岡嶋	
13:45	AYA				定員：35名								NEW! 定員：35名	
14:00					14:00～14:45								📺 14:00～14:45	
14:15	NEW!				ボディバランス45								ボディコンバット45	
14:30	14:30～15:15				金森								岡嶋	
14:45	LES MILLS SHAPES													
15:00	Kaoru													
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30	📺 18:30～19:15													
18:45	ボディアタック45													
19:00	玉井 千裕													
19:15														
19:30	📺 19:30～20:30													
19:45	ボディパンプ													
20:00	玉井 千裕													
20:15														
20:30	定員：35名													
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														