

1日中体験できる!!

# 1日 体験 開催中

\入会を迷っているなら まずは体験 してみませんか？/

**1月2日金～1月31日土**

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

※1月1日は年末年始でノースタッフの為、利用不可。

1月2日～4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

1月～6月月会費

通常 6,800円

(税込7,480円)

▶ 3,100円

(税込3,410円)



ジョイフィット24 高松 2026年【1~3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 9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 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 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	【hacomo】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、組内掲示・フロントにてご確認をお願いします。	QRコード	9:30～10:00 山根 ストレッチボール	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								
10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 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 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	10:00～11:00 はじめエアロ 坂田	10:00～11:00 ZUMBA GOLD® 佐藤 有加	10:00～11:00 ハヨガ 六車	10:15～11:00 かんたんエアロ 山根	9:30～10:00 山根 ストレッチボール	10:00～10:45 ラバーベンチ 山根	10:00～10:45 ヨギネーションSTEP 玉木	10:00～11:00 リフレッシュ整体 前田 治子	10:00～11:00 やさしいエアロ 山下	10:00～10:45 リフレッシュ整体 前田 治子	10:00～11:00 やさしいエアロ 山下	10:00～10:45 ボディバランス45 Kaoru	
10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 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 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	10:15～11:00 前田 治子	10:15～11:00 ZUMBA GOLD® 佐藤 有加	10:15～11:00 ハヨガ 六車	10:15～11:00 かんたんエアロ 山根	10:15～11:00 ハヨガ Mie	10:15～11:00 やさしいエアロ 山家	10:15～11:00 RITMOS セリナ	10:15～11:45 かんたんエアロ 坂田	10:15～11:45 ストレッチボール 坂田	10:15～11:45 定員:25名	11:15～12:00 ダンスエアロ 坂田	11:15～12:00 コリオスバイラル 松本	
11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 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 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	11:15～11:45 加賀 リフレッシュヨガ NEW!	11:15～11:45 萩原 ストレッチボール	11:15～12:00 ラバコン 佐藤 有加	11:15～12:00 ポディバップ45	11:15～12:00 パラソルヨガ&ヨーガ 山根	11:15～12:00 かんたんエアロ 山家	11:15～12:00 ハタヨガ 六車	11:15～12:00 かんたんエアロ 坂田	11:15～12:00 ストレッチボール 坂田	11:15～12:00 定員:35名	11:15～12:00 ダンスエアロ 坂田	11:15～12:00 コリオスバイラル 松本	
12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 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 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	定員:35名	NEW!	定員:35名	NEW!	定員:35名	NEW!	定員:35名	NEW!	定員:35名	NEW!	定員:35名	NEW!	定員:35名
12:15～13:00 ZUMBA® 山家	12:15～13:00 かんたんエアロ 坂田	12:15～13:00 PETMOS 伊東	12:15～13:00 かんたんエアロ 坂田	12:15～13:00 RITMOS MISSY	12:15～13:00 かんたんエアロ 坂田	12:15～13:00 RITMOS MISSY	12:15～13:00 LES MILLS DANCE 片山(時)	12:15～13:00 リラックススガ Chiharu	12:15～13:00 LES MILLS CORE テック&コア 佐藤 有加	12:15～13:00 LES MILLS CORE テック&コア KAORE	12:15～13:00 太極拳 藤井	12:15～13:00 ジャズダンス KAORE	
13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 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 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	13:00～13:45 ポディジャム45 玉井 明美	13:15～14:00 99ケーション スルーフィー 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	13:15～14:00 ポディジャム45 山下	13:15～14:00 ポディジャム45 MISSY	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 KAORE	13:30～14:45 ポディジャム45 KAORE	13:30～14:45 MISSY	13:30～14:45 太極拳 藤井	13:30～14:45 ジャズダンス KAORE	
14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 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 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	14:00～15:00 楽しいエアロ 玉木	14:15～15:00 リフレッシュヨガ Mie	14:15～15:00 ZUMBA® 玉木	14:15～15:00 フラメンコ JUN	14:00～15:00 ZUMBA® 玉木	14:00～15:00 フラメンコ JUN	14:30～15:30 ジャズダンス KAORE	14:30～15:30 RITMOS セリナ	14:30～15:30 LES MILLS SHAPES KAORE	14:30～15:30 LES MILLS SHAPES KAORE	14:15～15:15 はじめてフラダンス 長野	14:15～15:15 はじめてフラダンス 長野	
15:00～15:45 (はじめのパレード ともみ)	15:15～16:00 ヴァンヤサヨガ Mie	15:00～15:45 楽しいエアロ 玉木	15:15～16:00 リフレッシュヨガ Mie	15:15～16:00 卓球	15:15～16:00 キッズ体操教室 KAORE	15:15～16:00 キッズ体操教室 KAORE	15:15～16:30 卓球	15:15～16:30 キッズ体操教室 KAORE	15:15～16:30 キッズ体操教室 KAORE	15:15～16:30 卓球	15:15～16:30 キッズ体操教室 KAORE	15:15～16:30 キッズ体操教室 KAORE	
16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	16:00～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	
16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 卓球	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	16:15～16:45 キッズ体操教室 KAORE	
17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	17:15～17:30 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 はじめでも自由に ご利用できます	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	17:30～17:45 キッズ体操教室 KAORE	
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	18:00～18:15 卓球	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 どなたでも自由に ご利用できます	18:15～18:30 卓球	
18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	18:15～18:30 卓球	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 どなたでも自由に ご利用できます	18:30～18:45 卓球	
19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	19:00～19:15 NEW!	19:15～20:00 ポディバランス45 YUKI	19:15～20:15 ストレッチボール Asumi	19:15～20:00 ポディバランス45 玉井 明美	19:15～20:00 ポディバランス45 Asumi	19:15～20:00 ポディバランス45 玉井 明美	19:15～20:00 LES MILLS DANCE 山下	19:15～20:00 LES MILLS DANCE KAORE	19:15～20:00 ZUMBA GOLD® KAORE	19:15～20:00 ZUMBA GOLD® KAORE	19:30～20:30 ポディパンプ Asumi	19:30～20:30 ポディパンプ 野村	
19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 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 0:00	19:15～19:30 NEW!	20:00～21:00 UBOUND	20:30～21:15 RITMOS MISSY	20:30～21:00 RITMOS MISSY	20:30～21:00 UBOUND	20:30～21:00 UBOUND	20:30～21:00 LES MILLS SHAPES KAORE	20:30～21:00 LES MILLS SHAPES KAORE	20:30～21:00 RITMOS KAORE	20:30～21:00 RITMOS KAORE	20:45～21:45 ポディパンプ YAMAJI	20:45～21:45 ポディパンプ KAORE	
20:00 20:15 20:30 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 0:00	20:00～20:15 NEW!	20:15～21:00 K-POPダンス MISSY	21:15～22:00 HipHop/R&B 玉井 千裕	21:15～22:00 K-POPダンス MISSY	21:15～22:00 HipHop/R&B 玉井 千裕	21:15～22:00 HipHop/R&B 玉井 千裕	21:30～22:00 LES MILLS CORE KAORE	21:30～22:00 LES MILLS CORE KAORE	21:30～22:00 RITMOS KAORE	21:30～22:00 RITMOS KAORE	21:45～22:45 ポディパンプ YAMAJI	21:45～22:45 ポディパンプ KAORE	
20:15 20:30 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 0:00	20:15～20:30 NEW!	21:15～22:15 HiHo/R&B	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:45～22:45 YAMAJI	21:45～22:45 YAMAJI	
21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 0:00	21:00～21:15 NEW!	21:15～22:15 HiHo/R&B	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:30～22:15 YAMAJI	21:45～22:45 YAMAJI	21:45～22:45 YAMAJI	
21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 0:00	21:15～21:30 NEW!	21:30～22:15 YAMAJI	22:00～22:15 YAMAJI	22:00～22:15 YAMAJI	22:00～22:15 YAMAJI	22:00～22:15 YAMAJI	22:00～22:15 YAMAJI	22:00～22:15 YAMAJI	22:00～22:15 YAMAJI	22:00～22:15 YAMAJI	22:15～23:15 YAMAJI	22:15～23:15 YAMAJI	
22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 0:00	22:00～22:15 NEW!	22:15～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:15～24:15 YAMAJI	23:15～24:15 YAMAJI	
22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 0:00	22:15～22:30 NEW!	22:30～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:00～23:15 YAMAJI	23:15～24:15 YAMAJI	23:15～24:15 YAMAJI	
23:00 23:15 23:30 23:45 0:00	23:00～23:15 NEW!	23:15～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:15～25:15 YAMAJI	24:15～25:15 YAMAJI	
23:15 23:30 23:45 0:00	23:15～23:30 NEW!	23:30～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:15～25:15 YAMAJI	24:15～25:15 YAMAJI	
23:30 23:45 0:00	23:30～23:45 NEW!	23:45～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:15～25:15 YAMAJI	24:15～25:15 YAMAJI	
23:45 0:00	23:45～23:59 NEW!	23:59～24:15 YAMAJI	24:00～24:15 YAMAJI	24:									

## エア口系プログラム

エアロビクス		
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が欲しい方におすすめです！

健康系プログラム

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

