

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?!

4月1日(水) ~ 4月30日(木)

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...



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!

5月~7月月会費
通常 6,800円
(税込7,480円)

▶ **2,980**円
(税込3,278円)

ホームページはこちら





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



ジョイフィット24 高松 2026年【4~6月】 スタジオプログラムスケジュール

時間	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ください。</p> </div> <div style="width: 40%; background-color: #e0ffe0; padding: 5px;"> <p>スタジオレッスンは、ケガ・体調不良を除いて途中退席はできません</p> </div> <div style="width: 20%; color: red;"> <p>⇒赤枠は変更した箇所です</p> </div> </div>													
9:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>9:30~10:00 山根 ストレッチボール</p> </div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> </div>													
10:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00~11:00 おためし整体 前田 治子</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>10:00~11:00 ZUMBA GOLD® 佐藤 有加</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>10:00~11:00 ハタヨガ 六車</p> </div> </div>													
10:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:15~11:00 はじめてエアロ 塚田</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>10:15~11:00 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>10:15~11:00 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
10:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:30~11:00 リフレッシュヨガ 塚田</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>10:30~11:00 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
10:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:45~11:00 ZUMBA® 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>10:45~11:00 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>10:45~11:00 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
11:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>11:00~11:45 リフレッシュヨガ 塚田</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>11:00~11:45 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>11:00~11:45 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
11:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>11:15~11:45 リフレッシュヨガ 塚田</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>11:15~11:45 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>11:15~11:45 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
11:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>11:30~11:45 リフレッシュヨガ 塚田</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>11:30~11:45 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>11:30~11:45 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
11:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>11:45~12:00 ZUMBA® 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>11:45~12:00 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>11:45~12:00 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
12:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>12:00~12:15 ZUMBA® 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>12:00~12:15 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>12:00~12:15 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
12:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>12:15~13:00 ZUMBA® 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>12:15~13:00 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>12:15~13:00 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
12:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>12:30~13:00 ZUMBA® 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>12:30~13:00 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>12:30~13:00 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
12:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>12:45~13:00 ZUMBA® 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>12:45~13:00 かんたんエアロ 山根</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>12:45~13:00 やさしいエアロ 山家</p> </div> </div>													
13:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>13:00~13:15 ジャズダンス KAORI</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>13:00~13:15 ジャズダンス 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>13:00~13:15 ジャズダンス 伊東</p> </div> </div>													
13:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>13:15~14:00 ジャズダンス KAORI</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>13:15~14:00 ジャズダンス 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>13:15~14:00 ジャズダンス 伊東</p> </div> </div>													
13:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>13:30~14:00 ジャズダンス KAORI</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>13:30~14:00 ジャズダンス 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>13:30~14:00 ジャズダンス 伊東</p> </div> </div>													
13:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>13:45~14:00 ジャズダンス KAORI</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>13:45~14:00 ジャズダンス 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>13:45~14:00 ジャズダンス 伊東</p> </div> </div>													
14:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>14:00~14:15 ボディアタック 玉井 明美</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>14:00~14:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>14:00~14:15 ボディアタック 伊東</p> </div> </div>													
14:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>14:15~14:30 ボディアタック 玉井 明美</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>14:15~14:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>14:15~14:30 ボディアタック 伊東</p> </div> </div>													
14:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>14:30~15:15 ボディアタック 玉井 明美</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>14:30~15:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>14:30~15:15 ボディアタック 伊東</p> </div> </div>													
14:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>14:45~15:30 ボディアタック 玉井 明美</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>14:45~15:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>14:45~15:30 ボディアタック 伊東</p> </div> </div>													
15:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> </div>													
15:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>15:15~16:00 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>15:15~16:00 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>15:15~16:00 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> </div>													
15:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>15:30~16:15 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>15:30~16:15 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>15:30~16:15 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> </div>													
15:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>15:45~16:30 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>15:45~16:30 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>15:45~16:30 はじめてのバレエ ともみ</p> </div> </div>													
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>16:00~16:50 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>16:00~16:50 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>16:00~16:50 キッズ体操教室 山家</p> </div> </div>													
16:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>16:15~17:00 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>16:15~17:00 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>16:15~17:00 キッズ体操教室 山家</p> </div> </div>													
16:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>16:30~17:20 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>16:30~17:20 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>16:30~17:20 キッズ体操教室 山家</p> </div> </div>													
16:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>16:45~17:30 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>16:45~17:30 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>16:45~17:30 キッズ体操教室 山家</p> </div> </div>													
17:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>17:00~17:50 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>17:00~17:50 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>17:00~17:50 キッズ体操教室 山家</p> </div> </div>													
17:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>17:15~18:00 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>17:15~18:00 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>17:15~18:00 キッズ体操教室 山家</p> </div> </div>													
17:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>17:30~18:20 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>17:30~18:20 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>17:30~18:20 キッズ体操教室 山家</p> </div> </div>													
17:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>17:45~18:30 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>17:45~18:30 キッズ体操教室 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>17:45~18:30 キッズ体操教室 山家</p> </div> </div>													
18:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>18:00~18:50 アクトハット教室 キッズ</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>18:00~18:50 アクトハット教室 キッズ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>18:00~18:50 アクトハット教室 キッズ</p> </div> </div>													
18:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>18:15~19:00 アクトハット教室 キッズ</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>18:15~19:00 アクトハット教室 キッズ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>18:15~19:00 アクトハット教室 キッズ</p> </div> </div>													
18:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>18:30~19:20 アクトハット教室 キッズ</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>18:30~19:20 アクトハット教室 キッズ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>18:30~19:20 アクトハット教室 キッズ</p> </div> </div>													
18:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>18:45~19:30 アクトハット教室 キッズ</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>18:45~19:30 アクトハット教室 キッズ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>18:45~19:30 アクトハット教室 キッズ</p> </div> </div>													
19:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>19:00~19:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>19:00~19:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>19:00~19:45 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
19:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>19:15~20:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>19:15~20:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>19:15~20:00 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
19:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>19:30~20:20 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>19:30~20:20 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>19:30~20:20 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
19:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>19:45~20:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>19:45~20:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>19:45~20:30 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
20:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>20:00~20:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>20:00~20:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>20:00~20:45 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
20:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>20:15~21:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>20:15~21:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>20:15~21:00 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
20:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>20:30~21:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>20:30~21:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>20:30~21:15 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
20:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>20:45~21:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>20:45~21:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>20:45~21:30 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
21:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>21:00~21:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>21:00~21:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>21:00~21:45 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
21:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>21:15~22:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>21:15~22:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>21:15~22:00 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
21:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>21:30~22:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>21:30~22:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>21:30~22:15 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
21:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>21:45~22:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>21:45~22:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>21:45~22:30 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
22:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>22:00~22:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>22:00~22:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>22:00~22:45 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
22:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>22:15~23:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>22:15~23:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>22:15~23:00 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
22:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>22:30~23:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>22:30~23:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>22:30~23:15 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
22:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>22:45~23:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>22:45~23:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>22:45~23:30 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
23:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>23:00~23:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>23:00~23:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>23:00~23:45 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
23:15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>23:15~24:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>23:15~24:00 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>23:15~24:00 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
23:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>23:30~24:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>23:30~24:15 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>23:30~24:15 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
23:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>23:45~24:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>23:45~24:30 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>23:45~24:30 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													
0:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>0:00~0:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>0:00~0:45 ボディアタック 山家</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>0:00~0:45 ボディアタック 山家</p> </div> </div>													

エアロ系プログラム		
やさしいエアロ(初級)	45分	エアロピ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クス初級のクラスです。朝イチで身体を気持ちよ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ピクスです。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！たくさん汗をかきます！
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です！
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。エアロピクスに慣れてきた方やもう少し強度や難度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	太極拳の基本的動作を覚えて1つの形を作っていくボ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。

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。
はじめてのパレエ	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・ウエ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(ズンパゴールド)	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います。
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。
レスミルズプログラム		
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めます。
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。



ジョイフィット24高松へようこそ！



ジョイフィット24高松は どんなところ？



これを見ればわかる！

ジョイフィット高松は
大型スポーツクラブ！

ジム・フリーウエイト・スタジオ
お風呂・休憩スペース・キッズ教室を
完備している施設です。
月会費6,800円(税込7,480円)で
24時間利用でき
全国のジョイフィットもご利用可能！

2004年9月にオープン

～館内紹介～



ジムエリア



有酸素マシン



フリーウエイト



スタジオ



地下スペース



休憩スペース



お風呂



更衣室



見学予約はこちら



もっと知りたい方は
インスタグラムで！