

# 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

	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; align-items: center;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>【hacomononet予約に関して】</b> 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をお願いします。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <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: 30%; text-align: right;"> <p>■⇒赤枠は変更した箇所です</p> </div> </div>													
9:15														
9:30														
9:45														
10:00														
10:15	10:15~11:00 おためし整体 前田 治子		10:00~11:00 ZUMBA GOLD® 佐藤 有加	10:00~11:00 ハタヨガ 六車	10:15~11:00 かんたんエアロ 山根	10:15~11:00 ハタヨガ Mie	10:15~11:00 やさしいエアロ 山家	<b>NEW!</b> 10:30~11:00 六車 目覚めスッキリヨガ	10:00~10:45 リラクゼーション ストレッチ 山家	10:00~10:45 コンビネーションSTEP 玉木	10:15~11:00 楽しくエアロ 松本	10:00~11:00 リフレッシュ整体 前田 治子	10:00~10:45 やさしいステップ 山下	10:00~10:45 <b>NEW!</b> LES MILLS YOGA Kaoru
10:30	10:15~11:00 はじめてエアロ 塚田													
10:45														
11:00														
11:15	11:15~11:45 加戸	11:15~11:45 塚田	11:15~12:00 楽しくステップ(中級) Kaoru	11:15~12:00 ラテコン 佐藤 有加	11:15~12:00 ボディパンプ45 大屋	11:15~12:00 バランスコーディネーション 山根	11:15~12:00 かんたんラテンエアロ 山家	11:15~12:00 ハタヨガ 六車	11:00~11:45 かんたんエアロ 塚田	11:00~11:45 ストレッチポール 山家	<b>NEW!</b> 11:15~12:00 やさしいカイロ ブラディックヨガ 濱崎	11:15~12:00 コリオスパイラル 松本	11:00~11:45 ZUMBA® Kaoru	11:00~11:45 かんたんエアロ 山下
11:30	リフレッシュヨガ	ストレッチポール												
11:45														
12:00														
12:15	12:15~13:00 ZUMBA® 山家	12:15~13:00 かんたん懐メロダンス 佐藤 有加	12:15~13:00 RITMOS MISSY	12:15~13:00 かんたんK-POPダンス 伊東	12:15~12:45 大屋 ボディコンバット30	12:15~12:45 AYA らくらくヨガ	12:15~13:00 LES MILLS DANCE 山下	12:15~13:00 リラククスヨガ Chiharu	12:00~12:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru	12:00~12:45 ZUMBA® 佐藤 有加	12:15~13:00 かんたんダンス KAORI	12:15~13:00 リフレッシュヨガ 唐渡	12:00~13:00 ボディジャム 山下	12:00~12:45 リラククスヨガ Chiharu
12:30														
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	13:15~14:00 J&K-POP完コピダンス MISSY	13:00~13:45 ボディジャム45 山下	13:00~13:45 LES MILLS YOGA AYA	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 KAORI	13:00~13:45 ボディジャム45 MISSY	13:00~14:00 太極拳 藤井	13:15~14:00 ジャズダンス KAORI		13:15~14:15 ボディアタック Asumi	13:15~14:15 ルーシーダットン AYA
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30	14:30~15:15 ボディジャム45 玉井 明美		14:15~15:00 楽しくエアロ 玉木	14:15~15:00 リフレッシュヨガ Mie	14:00~14:45 ZUMBA 玉木	14:00~15:00 フラメンコ JUN			14:30~15:30 ジャズダンス KAORI	14:00~14:45 RITMOS MISSY	14:15~15:15 はじめてフラダンス 長町			
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15	16:00~16:50 キッズ体操教室													
16:45	卓球 16:15~18:30													
17:00														
17:15	17:00~17:50 キッズ体操教室													
17:30	卓球 16:15~18:30													
17:45	どなたでも自由にご利用できます													
18:00														
18:15	18:00~18:50 アクロバット教室 キッズ													
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	19:30~20:00 岡嶋	19:15~20:00 ボディバランス45 YUKI	19:15~20:15 ボディステップ Asumi	19:15~20:00 リラククスヨガ Chiharu	19:15~20:00 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru	19:15~20:00 ボディバランス45 玉井 明美	19:15~20:00 LES MILLS DANCE 山下	19:15~20:00 ボディバランス45 AYA	19:15~20:00 ZUMBA GOLD® Kaoru					
19:45														
20:00														
20:15	20:15~21:00 UBOUND 岡嶋	20:30~21:15 ZUMBA® 佐藤 有加	20:30~21:00 金森 ボディパンプ30	20:15~21:00 RITMOS MISSY	20:15~21:00 ボディコンバット45 岡嶋	20:30~21:30 ZUMBA® 佐藤 有加	20:15~21:00 LES MILLS SHAPES Kaoru	20:15~21:15 オリジナルエアロ 伊東	20:15~21:00 ボディジャム45 山下	20:15~21:00 LES MILLS YOGA Kaoru				
20:30														
20:45														
21:00														
21:15	21:15~22:15 ボディパンプ 玉井 千裕	21:30~22:15 HipHop/R&B(初級) YAMAJI	21:15~22:15 ボディアタック 玉井 千裕	21:15~22:00 J&K-POP完コピダンス MISSY	21:15~22:00 UBOUND 岡嶋		21:15~22:00 ボディステップ45 Kaoru	21:30~22:15 RITMOS Chiharu	21:15~22:15 隔週レッスン (ボディパンプ/ボディアタック) 玉井	21:15~22:15 HipHop/R&B (中級) YAMAJI				
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00	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。													
23:15	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。													
23:30	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。													
23:45														
0:00														

**隔週レッスンに関して**  
金曜日21:15~22:15レッスンを隔週レッスンとし  
ボディパンプとボディアタックを隔週で実施致します。  
【ボディパンプ】定員35名 【ボディアタック】  
4月3/17 4月10/24  
5月1/15/29 5月8/22  
6月5/19 6月12/26

- スタジオレッスン参加に関して**
- マークがついているレッスンは事前【hacomononet予約】対象レッスンです
  - 参加される皆様がレッスンを楽しんでいただけるように周りの方ご配慮いただきますようお願い致します
  - 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
  - 入場される場合はスタジオ前にお並びください 整列された順にスタジオへご案内致します(レッスン開始15分前から整列可能)
  - 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
  - レッスン開始後の入室は出来ません