

# ジョイフィット24 高松 2026年【7~9月】 スタジオプログラムスケジュール

	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

**【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をお願いします。

**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

9:00												
9:15												
9:30	9:30~10:00 山根 ストレッチポール											
9:45												
10:00	10:00~11:00 おためし整体 前田 治子 ZUMBA GOLD® 佐藤 有加 ハタヨガ 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 リラクゼーションストレッチ 山家 コンビネーションSTEP 山家 10:00~10:45 リラクゼーションストレッチ 山家 コンビネーションSTEP 山家 10:00~10:45 リラクゼーションストレッチ 山家 コンビネーションSTEP 山家 10:15~11:00 リフレッシュ整体 前田 治子 やさしいステップ 山下 LES MILLS YOGA Kaoru 10:00~11:00 リフレッシュ整体 前田 治子 やさしいステップ 山下 LES MILLS YOGA Kaoru											
10:15												
10:30	10:15~11:00 はじめてエアロ 塚田 ZUMBA GOLD® 佐藤 有加 かんたんエアロ 山根 ハタヨガ Mie やさしいエアロ 山家 リラクゼーションストレッチ 山家 コンビネーションSTEP 山家 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 コンビネーションSTEP 山家 10:15~11:00 リフレッシュ整体 前田 治子 やさしいステップ 山下 LES MILLS YOGA Kaoru											
10:45												
11:00	11:00~11:45 リフレッシュヨガ ストレッチポール 楽しくステップ(中級) Kaoru ラテコン 佐藤 有加 UBOUND エレメント&30 鳴村 パランスコーディネーション 山根 かんたんラテンエアロ 山家 ハタヨガ 六車 11:00~11:45 かんたんエアロ 塚田 ストレッチポール 山家 11:00~11:45 楽しくエアロ 松本 リフレッシュ整体 前田 治子 やさしいステップ 山下 LES MILLS YOGA Kaoru											
11:15												
11:30	11:15~12:00 リフレッシュヨガ ストレッチポール 楽しくステップ(中級) Kaoru ラテコン 佐藤 有加 UBOUND エレメント&30 鳴村 パランスコーディネーション 山根 かんたんラテンエアロ 山家 ハタヨガ 六車 11:15~12:00 かんたんエアロ 塚田 ストレッチポール 山家 11:00~11:45 楽しくエアロ 松本 リフレッシュ整体 前田 治子 やさしいステップ 山下 LES MILLS YOGA Kaoru											
11:45												
12:00	12:00~12:45 ZUMBA® 山家 かんたんメロダンス 佐藤 有加 RITMOS MISSY かんたんK-POPダンス 伊東 ボディアタック30 鳴村 らくらくヨガ AYA LES MILLS DANCE 山下 リラックスヨガ Chiharu 12:00~12:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
12:15												
12:30	12:15~13:00 ZUMBA® 山家 かんたんメロダンス 佐藤 有加 RITMOS MISSY かんたんK-POPダンス 伊東 ボディアタック30 鳴村 らくらくヨガ AYA LES MILLS DANCE 山下 リラックスヨガ Chiharu 12:00~12:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
12:45												
13:00	13:00~13:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
13:15												
13:30	13:15~14:15 ジャズダンス KAORI リラクゼーションストレッチ 山家 オリジナルエアロ 伊東 J&K-POP完コピダンス MISSY ボディアタック45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
13:45												
14:00	14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
14:15												
14:30	14:30~15:15 ボディジャム45 玉井 明美 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
14:45												
15:00	15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
15:15												
15:30	15:30 卓球 15:45~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
15:45												
16:00	16:00~16:50 キッズ体操教室 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
16:15												
16:30	16:30 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
16:45												
17:00	17:00~17:50 キッズ体操教室 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
17:15												
17:30	17:30 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
17:45												
18:00	18:00 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
18:15												
18:30	18:30 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
18:45												
19:00	19:00 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
19:15												
19:30	19:30~20:00 岡嶋 ボディコンバット30 YUKI ボディバランス45 Asumi リラックスヨガ Chiharu LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ボディバランス45 玉井 明美 LES MILLS DANCE 山下 ボディバランス45 AYA 19:30~20:00 鳴村 UBOUND30 Kaoru ZUMBA GOLD® Kaoru 19:30~20:30 ボディパンプ Asumi リフレッシュストレッチ 野村 オリジナルエアロ Chiharu 19:00~19:45 オリジナルエアロ Chiharu											
19:45												
20:00	20:00 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
20:15												
20:30	20:15~21:00 UBOUND 岡嶋 ZUMBA® 佐藤 有加 BODYPUMP HEAVY30 Asumi RITMOS MISSY ボディコンバット45 岡嶋 ZUMBA® 佐藤 有加 LES MILLS SHAPES テック&45 Kaoru オリジナルエアロ 伊東 ボディジャム45 山下 ボディアタック45 鳴村 20:15~21:00 ボディパンプ Asumi リフレッシュストレッチ 野村 オリジナルエアロ Chiharu 20:00~20:45 LES MILLS CORE Kaoru											
20:45												
21:00	21:00 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
21:15												
21:30	21:15~22:15 ボディパンプ 玉井 千裕 HipHop/R&B(初級) YAMAJI ボディアタック 玉井 千裕 J&K-POP完コピダンス MISSY UBOUND 岡嶋 ZUMBA® 佐藤 有加 LES MILLS SHAPES テック&45 Kaoru オリジナルエアロ 伊東 ボディジャム45 山下 ボディアタック45 鳴村 21:15~22:15 ボディパンプ 玉井 千裕 HipHop/R&B(中級) YAMAJI 20:15~21:00 ボディパンプ Asumi リフレッシュストレッチ 野村 オリジナルエアロ Chiharu 20:00~20:45 LES MILLS CORE Kaoru											
21:45												
22:00	22:00 卓球 16:15~18:30 どなたでも自由にご利用できます 15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ ヴィンヤサ ヨガ Mie 7月 HATHA 8月 VINYASA 9月 BREATH ※詳細は別紙にて 14:00~14:45 ボディジャム45 山下 LES MILLS YOGA AYA ジャズスタイル 片山(時) 姿勢改善ストレッチ KAORI 13:00~13:45 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru ZUMBA® 佐藤 有加 12:15~13:00 かんたんダンス KAORI リフレッシュヨガ 唐渡 ボディジャム 山下 リラックスヨガ Chiharu											
22:15												
22:30	22:15~22:15 ボディパンプ 玉井 千裕 HipHop/R&B(中級) YAMAJI ボディアタック 玉井 千裕 J&K-POP完コピダンス MISSY UBOUND 岡嶋 ZUMBA® 佐藤 有加 LES MILLS SHAPES テック&45 Kaoru オリジナルエアロ 伊東 ボディジャム45 山下 ボディアタック45 鳴村 21:15~22:15 ボディパンプ 玉井 千裕 HipHop/R&B(中級) YAMAJI 20:15~21:00 ボディパンプ Asumi リフレッシュストレッチ 野村 オリジナルエアロ Chiharu 20:00~20:45 LES MILLS CORE Kaoru											
22:45												

**スタジオレッスン参加に関して**

- 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 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方にご配慮いただきますようお願い致します
- 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)
- 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

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、ご利用の方は荷物の移動をお願いします。