

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
9:00	【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。				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			
9:15												
9:30					9:30～10:00 山根							
9:45					ストレッチポール							
10:00	10:00～11:00		10:00～11:00		定員:35名				10:00～10:45		10:00～10:45	
10:15	おためし整体		ハタヨガ		10:15～11:00		10:15～11:00		コンピネーションSTEP		リフレッシュ整体	
10:30	前田 治子		六車		10:15～11:00		10:15～11:00		山家		前田 治子	
10:45	塚田		ZUMBA GOLD®		かんたんエアロ		やさしいエアロ		10:30～11:00 六車		やさしいステップ	
11:00			佐藤 有加		山根		山家		目覚めスッキリヨガ		山下	
11:15					11:15～12:00		11:15～12:00		11:00～11:45		11:00～11:45	
11:30	11:15～11:45 加戸		11:15～12:00		UBOUND エレメント&30		パランスコーディネーション		11:00～11:45		11:00～11:45	
11:45	リフレッシュヨガ		楽しくステップ(中級)		ラテコン		かんたんラテンエアロ		山家		かんたんエアロ	
12:00	定員:35名		Kaoru		佐藤 有加		山家		定員:35名		ZUMBA®	
12:15	12:15～13:00		12:15～13:00		12:15～13:00		12:15～13:00		12:00～12:45		12:00～12:45	
12:30	ZUMBA®		RITMOS		かんたんK-POPダンス		LES MILLS DANCE		LES MILLS CORE		ボディジャム	
12:45	山家		MISSY		伊東		山下		テック&30 Kaoru		山下	
13:00					13:00～13:45		13:00～13:45		13:00～14:45		13:15～14:15	
13:15	13:15～14:15		13:15～14:00		ボディジャム45		LES MILLS YOGA		RITMOS		ボディアタック	
13:30	ジャズダンス		オリジナルエアロ		山下		AYA		MISSY		Asumi	
13:45	KAORI		伊東		MISSY		片山(時)		13:30～14:15		ルーシーダットン	
14:00					14:00～14:45		14:00～15:00		14:00～14:45		13:45～14:30	
14:15					ZUMBA		フラメンコ		ボディジャム45		かんたんSTEP	
14:30	14:30～15:15		楽しくエアロ		玉木		JUN		MISSY		藤澤	
14:45	ボディジャム45		リフレッシュヨガ		Mie				14:15～15:15		14:45～15:30	
15:00	玉井 明美		15:00～15:45				7月 HATHA		はじめてフラダンス		からだコンディショニング	
15:15			はじめてのバレエ				8月 VINYASA		長町		藤澤	
15:30			ともみ				9月 BREATH					
15:45			ヴァンヤサ ヨガ				※詳細は別紙にて					
16:00			Mie									
16:15	16:00～16:50				卓球		15:45～18:30		14:20～18:10		卓球	
16:30	キッズ体操教室				15:45～18:30		15:45～18:30		キッズ体操教室		16:15～18:15	
16:45	詳細はお問い合わせください。				15:45～18:30		15:45～18:30		詳細はお問い合わせください。		16:15～18:30	
17:00	17:00～17:50		どなたでも自由に		17:00～17:50		どなたでも自由に		16:15～18:30		どなたでも自由に	
17:15	キッズ体操教室		ご利用できます		キッズ体操教室		ご利用できます		どなたでも自由に		ご利用できます	
17:30	詳細はお問い合わせください。				詳細はお問い合わせください。				どなたでも自由に			
17:45									卓球		卓球	
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15	19:15～20:00		19:15～20:15		19:15～20:00		19:15～20:00		19:15～20:00		19:00～19:45	
19:30	ボディコンバット30		ボディステップ		リラックスヨガ		LES MILLS CORE		ZUMBA GOLD®		オリジナルエアロ	
19:45	YUKI		Asumi		Chiharu		テック&30 Kaoru		Kaoru		Chiharu	
20:00												
20:15	20:15～21:00		NEW! 定員:35名		20:15～21:00		20:15～21:00		20:15～21:00		20:00～20:45	
20:30	UBOUND		20:30～21:15		RITMOS		ボディコンバット45		ボディジャム45		LES MILLS CORE	
20:45	岡嶋		ZUMBA®		MISSY		岡嶋		山下		Kaoru	
21:00	定員:35名		佐藤 有加		定員:25名		佐藤 有加		10:30～11:00 六車		NEW! 定員:35名	
21:15	21:15～22:15		21:15～22:15		21:15～22:15		21:15～22:00		21:15～22:15		21:00～21:30 Kaoru	
21:30	ボディパンプ		ボディアタック		J&K-POP完コピダンス		UBOUND		ボディパンプ		BodyMap トレーニング®	
21:45	玉井 千裕		玉井 千裕		MISSY		岡嶋		玉井 千裕		定員:35名	
22:00												
22:15	定員:35名						定員:35名		定員:35名			
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												

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【hacomononet予約】対象レッスンです
- ②参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