

他クラブに通っていた方へ!

乗換CP

そのジムから、
JOYFIT24高松へ!
乗り換えませんか?



他クラブに通っていた
証明書が必要です
会員カードや解約届など

他クラブ在籍中
もしくは在籍していた
ことのある方は

**おトクに
乗り換え!**

最大
15,180円
もお得!

乗換CP特典



入会金
2,000円 (税込2,200円)



無料



登録事務手数料
3,000円 (税込3,300円)



無料



通常月会費
6,800円 (税込7,480円)



8月

無料

9月

3,980円 (税込4,378円)

オプション
特典



あんしんサポートVIP
750円 (税込825円)



8・9月

無料



水素水飲み放題&プロテイン1日6杯
3,000円 (税込3,240円)



8月

無料

充実の設備とサービスで、あなたのフィットネスライフをサポート!



充実の
フリーウェイト



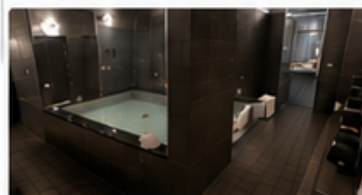
豊富な
有酸素マシン



多彩な
スタジオプログラム



お風呂・シャワー
完備



- キャンペーン特典の適用は満6カ月以上の在籍及びJOYFITあんしんサポートVIPへの6カ月以上のご加入を条件とさせていただきます。満6カ月未満で解約される場合は、違約金5,000円(税込5,500円)が発生致します。
- JOYFITあんしんサポートVIPは通常月額750円(税込825円)が、施設利用の月会費とは別途かかります。
- 詳しくはお問い合わせください。

他クラブをご利用中の方限定！

無料開放月間

乗り換える前に、まずは比較。

現在スポーツクラブ・フィットネスジムに
在籍中の方は、会員証・会員アプリなどの
ご提示でJOYFIT24 高松を
無料でご利用いただけます！

他クラブ在籍中の方は

無料で
ご利用OK！



実際に体験して、
違いを実感してください！

開催期間

8月1日(土) ▶ 8月31日(月)

利用可能時間

9:00 - 23:00

※他スポーツクラブ在籍中の方限定 ※お一人様1回限り
※会員証・会員アプリなどの証明が必要です

フリーウェイトエリア



ダンベルは50kgまで完備！
本格的なトレーニングが可能！

充実のマシンラインナップ



ランニングマシンやバイクなど
有酸素マシンも多数ご用意！

スタジオ参加OK！



人気プログラムに参加して
楽しく汗を流せます！

お風呂・シャワー利用OK！



トレーニング後も快適！
お風呂・シャワーも
ご利用いただけます。

駐車場完備



車での来館も
安心！



ジムエリア
利用OK



スタジオ
参加OK



お風呂・シャワー
利用OK



お一人様
1回限り



事前予約
必須

事前予約をお願いします！

お電話またはWEB予約にて
事前予約をお願いいたします。



または



※ご予約なしでの来館はご利用いただけません。



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【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		【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、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						9:30~10:00 山根						BREATH (詳細は別紙にて)											
9:30						ストレッチボール																	
9:45						定員:35名																	
10:00						10:00~11:00 おためし整体 前田 治子		10:00~11:00 ハタヨガ 六星		10:15~11:00 かんたんエアロ 山根		10:00~10:45 コンビネーションSTEP 玉木		10:00~11:00 リフレッシュ整体 前田 治子		10:00~10:45 やさしいステップ 山下		10:00~10:45 LES MILLS YOGA Kaoru					
10:15		10:15~11:00 はじめてエアロ 塚田								10:15~11:00 楽しくエアロ 松本				10:15~11:00 リフレッシュ整体 前田 治子		10:15~11:00 やさしいステップ 山下		10:15~11:00 LES MILLS YOGA Kaoru					
10:30										10:30~11:00 六星 目覚めスッキリヨガ				10:30~11:00 楽しくエアロ 松本				10:30~11:00 楽しくエアロ 松本					
10:45										11:00~11:45 かんたんエアロ 塚田				11:00~11:45 ストレッチボール 山家		11:00~11:45 ストレッチボール 山家		11:00~11:45 ストレッチボール 山家					
11:00										11:00~11:45 かんたんエアロ 塚田				11:00~11:45 ストレッチボール 山家		11:00~11:45 ストレッチボール 山家		11:00~11:45 ストレッチボール 山家					
11:15		11:15~11:45 坂戸 リフレッシュヨガ		11:15~11:45 篠田 ストレッチボール		11:15~12:00 ZUMBA GOLD® 佐藤 有加		11:15~12:00 ラテコン 佐藤 有加		11:15~12:00 ZUMBA GOLD® 山根		11:15~12:00 かんたんエアロ 山家		11:15~12:00 ハタヨガ 六星		11:15~12:00 かんたんエアロ 山下		11:15~12:00 かんたんエアロ 山下					
11:30																							
11:45																							
12:00																							
12:15		12:15~13:00 ZUMBA® 佐藤 有加		12:15~13:00 RITMOS MISSY		12:15~13:00 かんたんエアロ 伊東		12:15~13:00 ボディアタック30 山根		12:15~13:00 LES MILLS DANCE 山下		12:15~13:00 リラクソヨガ 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 山根		12:00~12:45 リラクソヨガ Chiharu	
12:30																							
12:45																							
13:00																							
13:15		13:15~14:15 ジャズダンス KAORI		13:15~14:00 オリジナルエアロ 山家		13:15~14:00 J&K-POP 水着ダンス MISSY		13:00~13:45 ボディアタック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)		13:00~14:45 RITMOS 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 ボディアタック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 Mei		14:00~14:45 ZUMBA JUN		14:00~15:00 フラメンコ 山根		14:30~15:30 ジャズダンス KAORI		14:30~15:15 美コンディショニング 片山(時)		14:00~14:45 ボディアタック45 MISSY		14:15~15:15 はじめてのフラダンス 長町		14:15~15:15 はじめてのフラダンス 長町		14:30~15:30 ボディアタック Asumi	
14:45																							
15:00																							
15:15																							
15:30																							
15:45																							
16:00		16:00~16:50 キッズ体験教室 山根		15:00~15:45 はじめてのバレエ ともみ		15:15~16:00 ワインサヨガ Mei		14:00~14:45 ZUMBA JUN		14:00~15:00 フラメンコ 山根		14:30~15:30 ジャズダンス KAORI		14:30~15:15 美コンディショニング 片山(時)		14:00~14:45 ボディアタック45 MISSY		14:15~15:15 はじめてのフラダンス 長町		14:30~15:30 ボディアタック Asumi			
16:15																							
16:30																							
16:45																							
17:00		16:15~18:30 卓球																					
17:15																							
17:30																							
17:45																							
18:00																							
18:15																							
18:30																							
18:45																							
19:00																							
19:15		19:15~20:00 ボディアタック45 YUKI		19:15~20:15 ボディアタック Asumi		19:15~20:00 リラクソヨガ Chiharu		19:15~20:00 LES MILLS CORE テック&30 Kaoru		19:15~20:00 ボディアタック45 玉井 明美		19:15~20:00 LES MILLS DANCE 山下		19:15~20:00 ボディアタック45 AYA		19:15~20:00 UBOUND® 山根		19:15~20:00 ZUMBA GOLD® Kaoru		19:15~20:00 ボディアタック Asumi		19:00~19:45 オリジナルエアロ Chiharu	
19:30																							
19:45																							
20:00																							
20:15		20:15~21:00 UBOUND 山根		20:30~21:00 Asumi BODYPUMP HEADS		20:15~21:00 RITMOS MISSY		20:15~21:00 ボディアタック45 山根		20:30~21:30 ZUMBA® 佐藤 有加		20:15~21:15 LES MILLS SHAPE'S テック&45 Kaoru		20:15~21:15 オリジナルエアロ 伊東		20:15~21:00 ボディアタック45 山下		20:15~21:00 ボディアタック45 山根		20:15~21:00 ボディアタック45 山根		20:00~20:45 LES MILLS CORE Kaoru	
20:30																							
20:45																							
21:00		21:15~22:15 ボディアタック 玉井 千裕		21:15~22:15 ボディアタック YAMAJI		21:15~22:00 J&K-POP 水着ダンス MISSY		21:15~22:00 UBOUND 山根		21:15~22:00 ボディアタック45 山根		21:30~22:15 RITMOS Chiharu		21:30~22:15 BodyMe トレーニング Kaoru		21:15~22:15 ボディアタック 玉井 千裕		21:15~22:15 HipHop/R&B (中級) YAMAJI		21:15~22:15 HipHop/R&B (中級) YAMAJI		21:00~21:30 BodyMe トレーニング Kaoru	
21:15																							
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。											スタジオレッスン参加に関して										
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。											①マークがついているレッスンは事前【hacomoネット予約】対象レッスンです										
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。											②参加される場合はレッスンを楽しんでいただくように両りの方ご配慮いただきます										
23:45													③ウェアを使用するレッスンに関しては事前に両りの方ご配慮をさせていただきます										
0:00													④お入場される場合はスタジオ前にお並びください。整理された順にスタジオへご案内いたします										
													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場は由緒ません										

4月以降のスタジオ整列時間について

いつもJOYFIT24高松をご利用頂き誠にありがとうございます。

2026年4月以降、スタジオレッスン参加の為の整列開始時間を

30分前 ➡ 15分前 へ変更致します。

レッスン整列待機時の混雑解消と会話による周囲への配慮を目的とします。

※hacomo対象レッスンの方もご協力お願い致します。

会員様へご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

エアロ系プログラム		
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ち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	かんたんストレッチ、関節ほぐし、筋力トレーニングを組み合わせ全身の筋肉、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）を引き出す為にスモ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・ウェルバという伝統的なフラメンコをしっかりと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いくことができます。
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クストレーニング。
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えられるクラスです。
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。