

LESSON PROGRAM

ジョイフィット仙台泉 2018年4月・5月・6月レッスンプログラム

※ステップ台を使用するプログラムでは安全面への配慮の為、台数制限を設けてさせていただきます。
(スタジオAは40台まで、スタジオBは35台まで)

※ホットスタジオは定員35名とさせていただきます。各レッスン開始30分前から、ホットスタジオ予約券発行にて整理券を発行いたします。

※子ども教室の無料体験会は、各教室初心者クラスのご参加となります。

- NEW** 新規にスタートしたレッスン
- 初心者向けのレッスン
- どなたでも気軽に参加できるレッスン

スタジオプログラムでは安全のため、下記の事項をお守りください。

- ※レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますので、ご遠慮ください。
- ※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。
- ※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。

	MON (月曜日)			TUE (火曜日)			WED (水曜日)			THU (木曜日)			FRI (金曜日)			SAT (土曜日)			SUN (日曜日)			
	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	
9:00			6:00▶9:30 ストレッチタイム			6:00▶9:30 ストレッチタイム			6:00▶9:15 ストレッチタイム			6:00▶9:45 ストレッチタイム			6:00▶9:45 ストレッチタイム			6:00▶9:30 ストレッチタイム			6:00▶9:15 ストレッチタイム	
10:00	10:00▶10:45 かんたんシェイプステップ 守屋	10:00▶11:00 ヨガ 小野	10:00▶11:00 スローフローヨガ yuki	9:30▶10:10 ランニングインストラクター 佐々木	10:15▶11:00 ZUMBA -スピン- 大竹(Catherine)	10:00▶10:45 パランスコーディネーション 熊谷	10:00▶10:30 やさしいエアロ 菊田	9:45▶10:30 エナジーチャージヨガ Junko	10:00▶10:30 魔法の指ヨガ 前島	9:50▶10:50 BAILA BAILA 佐々木	10:00▶11:00 ヨガ Aki	10:15▶11:00 ピギナーピラティス Miho	10:00▶11:00 ヨガ 香川	10:00▶10:45 ZUMBA ステップ 菊田	10:00▶10:45 リラクソロジーキョキ	9:45▶10:45 太極舞 佐藤広美		10:00▶11:00 ベーシックヨガ Tokie			9:45▶10:30 モーニングヨガ Miho	
11:00	11:15▶12:15 ZUMBA -スピン- 守屋	11:15▶12:00 オキシジェン45 橋本	11:30▶12:30 ホットbellydance ~ベリーダンス~ Luja	11:25▶12:10 ボディバランス45 加藤	11:15▶12:00 オリジナルエアロ 大竹(Catherine)	11:15▶12:15 デトックスヨガ Miho	10:45▶11:45 ZUMBA -スピン- 菊田	11:00▶12:00 フェイシャルヨガ 前島	10:35▶11:35 メディカルヨガ 堀越	11:05▶12:05 ノリノリエアロ 佐々木	11:15▶12:15 ボディバランス60 加藤	11:30▶12:30 身体調整ヨガ 西崎	11:15▶12:00 ヴィンヤサフローヨガ 香川	11:00▶12:00 ノリノリエアロ 菊田	11:15▶12:15 リセットヨガ Kiyo	11:00▶11:45 ZUMBA -スピン- 佐藤広美		11:30▶12:15 リラクソロジー M.jay			11:00▶12:00 パワーヨガピギナー Tokie	
12:00	12:30▶13:15 ファイドウ45 NON	12:15▶13:15 HIP HOP Dance Studio Heat	12:15▶13:15 NEW	12:45▶13:45 骨盤調整ヨガ junko	12:30▶13:15 体幹パワーヨガ スクラ	12:45▶13:45 リセットヨガ Kiyo	12:00▶12:45 パレト45 早坂	11:50▶12:50 HIP HOP 1・2週目[初級] 3・4週目[中級] Re-co	12:45▶13:45 シェイプアップヨガ Tokie	12:20▶13:00 ペリーシェイプ 佐々木	13:00▶13:45 ZUMBA -スピン- 森	13:00▶14:00 肩凝り解消ヨガ yuki	12:15▶13:15 ZUMBA -スピン- 大竹(Catherine)	12:15▶13:00 ファイドウ45 YUI	12:45▶13:45 メガダンス45 佐々木	12:00▶12:45 FATBURN EXTREAME 守屋		12:45▶13:45 ピラティス M.jay			12:00▶13:00 ボディステップ60 市川	
13:00	13:30▶14:30 TRF EZ DO DANCERCIZE NON	13:30▶14:15 パレト45 伊藤	13:15▶14:00 骨盤調整ヨガ junko	14:00▶15:00 リラクソロジー 新田	13:30▶14:15 かんたんワークアウト 守屋	14:15▶15:15 リラクソロジー Kiyo	13:00▶14:00 オキシジェン60 橋本	13:15▶14:00 脂肪燃焼エアロ 川畑	14:15▶15:30 リンパマッサージ 阿部茜	13:30▶14:15 ZUMBA -スピン- 森	14:00▶14:45 らくらくエアロ コマイ	14:15▶15:15 Discofitness 大竹(Catherine)	13:30▶14:15 Discofitness 大竹(Catherine)	13:15▶14:15 骨盤調整ヨガ junko	14:15▶15:15 かんたんホットヨガ 万希子	13:00▶13:45 BAILA BAILA 佐々木	13:00▶23:30 卓球	14:15▶15:00 ファイドウ45 森			13:15▶14:15 JOYFITSTYLE Core Functional Yoga 橋本	
14:00		14:30▶15:45 ステップアップパレエ 豆野	14:40▶15:40 ダイエットヨガ 阿部茜	15:15▶16:00 やさしいエアロ コマイ	15:30▶18:30 卓球	15:45▶18:30 ストレッチタイム	14:30▶15:30 健康いきいき教室 橋本	14:15▶15:30 初心者パレエ 豆野	14:15▶15:00 かんたん美ボディメイク 大竹(Catherine)	15:30▶16:30 健康気功法 鎌田	15:30▶18:30 卓球	15:45▶18:15 ストレッチタイム	14:30▶15:15 ハタヨガベーシック 阿部茜	15:00▶16:00 オキシジェン45 橋本	15:30▶16:30 ハワイアンフラダンススクール	15:45▶16:45 JOYFITSTYLE Core Functional Yoga 橋本		14:15▶15:00 ホットリンパケア MIKI			14:45▶15:45 ベーシックヨガ 高橋奈々	
15:00	15:30▶16:30 体育ジュニア 3~6才 カワイ体育教室	16:00▶17:00 パレエジュニア [A] 豆野	16:00▶18:30 ストレッチタイム	16:30▶17:30 ジュニア HIP HOP [A] Re-co	15:30▶18:30 卓球	15:45▶18:30 ストレッチタイム	16:00▶17:00 空手ジュニア 第一部 士衛塾	15:45▶18:00 卓球	15:45▶18:00 卓球	15:30▶16:30 健康気功法 鎌田	15:30▶18:30 卓球	15:45▶18:15 ストレッチタイム	16:15▶18:30 卓球	16:15▶18:30 卓球	15:45▶16:45 JOYFITSTYLE Core Functional Yoga 橋本	15:30▶16:30 ボディパンプ60 飯塚		15:30▶16:30 リフレッシュヨガ 前島			16:00▶16:45 美しい骨盤 YUI	
16:00	16:30▶17:30 体育ジュニア 6~12才 カワイ体育教室	17:00▶18:00 パレエジュニア [B] 豆野		17:30▶18:30 ジュニア HIP HOP [B] Re-co			17:00▶18:00 空手ジュニア 第二部 士衛塾								17:00▶18:30 ストレッチタイム	16:45▶17:45 ボディアタック60 飯塚		17:00▶18:00 ダイエットヨガ 阿部茜			17:15▶18:00 ポールストレッチ YUI	
17:00		18:00▶19:00 パレエジュニア [C] 豆野														18:00▶19:00 ZUMBA -スピン- 伊藤		18:30▶19:15 リラクゼーションヨガ 阿部茜			18:00▶18:45 ファイドウ45 橋本	
18:00	19:00▶20:00 パワーカードィオ60 関	19:15▶20:15 アロマヨガ 万希子	19:00▶20:00 スローフローヨガ Tokie	19:00▶19:45 フィットバーナーエアロ 秋元	19:00▶20:00 リトモス60 継枝	19:10▶20:10 ピラティス M.jay	19:00▶19:45 ボディパンプ45 飯塚	18:45▶19:35 オリジナルエアロ50 嶋守	18:45▶19:45 ベーシックヨガ 守口	19:00▶20:00 ZUMBA -スピン- 守屋	19:00▶19:45 シェイプアップリムヨガ Yumi	18:45▶19:45 ヨガティス 塩練リサ	19:00▶20:00 ボディコンバット60 関	19:00▶19:45 BAILA BAILA 菊田	19:00▶20:00 パワーヨガ 前島	19:15▶20:15 ヨガ 伊藤		19:30▶23:30 ストレッチタイム			17:15▶18:00 定員20名	
19:00		20:30▶21:15 ボティコンバット45 関	20:30▶21:30 リラクソロジー 前島	20:00▶21:00 ボディジャム60 伊藤	20:15▶21:00 ファイドウ45 森	20:30▶21:15 リラクソロジー M.jay	20:00▶20:45 ボディステップ45 市川	20:00▶20:45 オキシジェン60 橋本	20:15▶21:15 ゆったりフローヨガ 守口	20:15▶21:15 ファイドウ60 橋本	20:15▶21:00 FATBURN EXTREAME 守屋	20:15▶21:15 ダイエットヨガ 阿部茜	20:15▶21:00 ボディアタック45 飯塚	20:00▶21:00 JAZZダンス MIHO	20:30▶21:30 リンパマッサージ 阿部茜							18:15▶23:30 ストレッチタイム
20:00				21:15▶22:15 ZUMBA -スピン- 菊田	21:15▶22:15 HIP HOP DAISUKE		21:00▶22:00 ボティコンバット60 市川	21:00▶22:15 HOUSE DAISUKE		21:30▶22:15 パワーカードィオ45 関	21:15▶22:15 HIP HOP 1・2週目[初級] 3・4週目[中級] Re-co	21:30▶23:30 ストレッチタイム	21:15▶22:00 ボディステップ45 飯塚		21:45▶23:30 ストレッチタイム							
21:00																						
22:00																						
23:00																						

ストレッチタイム
この時間帯はオプションご契約の方のみ、ストレッチスペースとしてご利用いただけます。ご自身のヨガマット、もしくはバスタオルをお持ちの上ご利用ください。

CLOSE : 館内施設は24:00までご利用できます。



レッスン代情報はホームページ、またはこちらのQRコードでLINE配信をご登録ください。
ジョイフィット 検索 www.joyfit.jp/