

プログラム

週約40本の多彩なプログラム!! 自分に合ったプログラムが必ず見つかるはず!!

ベーシックヨガ 強度:★

初心者の方から楽しめるベーシックなヨガです。

リラクセスヨガ 強度:★

心身ともにリラックスするヨガです。

朝ゆったりヨガ 強度:★

天地の礼拝を中心に、座位のポーズをメインで行います。

ビギナーヨガ 強度:★

ヨガの基本的なポーズを中心にアライメントに気を付けながら行うヨガです。

ゆったり夜ヨガ 強度:★

深い呼吸で緩やかなポーズを行い、体と心の調子を整えて安眠へと導いていきます。仕事帰りの方や夜なかなか眠れない方、初めての方にもオススメのクラスです。

目覚めヨガ 強度:★

身体を温めながら寝こまった筋肉を無理なくほぐしていきます。一日を快適に過ごす準備をしましょう。

リフレッシュヨガ 強度:★

リンパの流れを促しながらストレッチをしてリフレッシュするクラスです。

陰ヨガ 強度:★

一つのポーズを3分から5分くらいキープさせることで、筋肉、韧带までもストレッチしていきます。膝、下半身を暖めることでコリや硬さで滞った部分を活性化させていくことが出来ます。

月礼拝 強度:★

左右に大きくゆったりと身体を動かすことで身体や心の柔軟性を磨き、心身のバランスを改善させます。1日の締めくくりの夜や瞑想前などに行うと、ゆったりと深い瞑りを得ることが出来ます。

くびれヨガ 強度:★

腹筋やコアを使うポーズを中心に動きます。お腹を引き締めたい方、腹筋を磨きたい方、男性にもおすすめのクラスです。

陰陽ヨガ 強度:★

呼吸と動作を同期させるフィンヤサと、長時間ポーズをホールドさせる陰ヨガがミックスされたヨガです。前半は太陽礼拝を中心に、心地良いリズムの中で身体を内側から温めます。後半は長くポーズをキープすることで凝り固まった身体をほぐします。静と動のメリハリのあるクラスです。初心者の方にもおすすめです!

身体ほぐしヨガ 強度:★

日頃の生活でたまった疲れやコリを、筋肉を緩めてほぐしていくクラスです。身体が硬い方やトレーニング後の方にもおすすめです。

眠りのヨガ 強度:★

軽いストレッチの後、30分程度仰向けの姿勢で、深いリラクセス効果を得るクラスです。ほとんど動かないので、どなたでも気軽にご参加ください。

姿勢改善ヨガ 強度:★~★★

姿勢を正しく保つための筋肉、特に肩甲骨、股関節周りの筋肉をしっかりと使い、代謝アップを目指すクラスです。

柔軟性アップヨガ 強度:★~

体が硬い方、柔らかくならない方へおすすめです。肩周りや股関節回りをそれぞれのペースでじっくり緩めていきましょう。

スリムアップヨガ 強度:★★

代謝を上げるポーズを中心としたクラス。脂肪燃焼効果を狙います。

ダイエットヨガ 強度:★★

簡単な立位のポーズで代謝を上げ、しなやかな筋肉を作っていきます。肩・腰・膝痛をお持ちの方でも安心してご参加いただけます。

シェイプアップヨガ 強度:★★

様々な角度から身体をケアし、ヨガのポーズでボディラインにしっかりとアプローチします。

ゆったりフローヨガ 強度:★★

呼吸のリズムに1つの体の動きやポーズを合わせて、太陽礼拝を中心にゆっくりと流れるように行うヨガです。

骨盤デトックスヨガ 強度:★★

主に骨盤周辺の筋肉を動かし、体内のバランスを整えるクラスです。しっかりと筋肉を動かすことで老廃物の排除を促します。

ボディメイクヨガ 強度:★★

しっかりとヨガのポーズをとり、身体を内側から引き締めることで理想のボディラインを目指します。

コアメイキングヨガ 強度:★★

体幹部を鍛えて、姿勢の改善や太りにくい身体づくりを目指しましょう。

パワーヨガ 強度:★★★

ダイナミックに全身を動かすことで有酸素運動の効果もあり、ポーズを維持することで筋力アップの効果も期待できます。

デトックスヨガ 強度:★★★

身体の中の老廃物の排除を目的としたヨガです。

デトックスフローヨガ 強度:★★★

呼吸に合わせて流れるように全身を大きく動かします。日頃の疲れや老廃物を排出し、心身ともに健康を目指しましょう。

2021
1月

レッスン プログラム



安心・安全に運動していただける 環境づくりを強化中



マシン設置のケオールを撤去し、消毒剤、使い捨てペーパーの設置



換気頻度の強化



館内に手指用消毒液を設置



スタッフの検温、健康状態の確認徹底



飛沫感染防止のため、有酸素マシン間にフィルム、パーテーション等設置

上記の感染予防対策を実施しています。他にも様々な感染予防対策を実施しています。

詳しくはWEBへ

JOYFIT 感染予防 検索

月会費

銀行き共用ロッカー
使用料含む

ナショナル会員

7,980円(税別)

入会金

2,000円(税別)

登録事務手数料

3,000円(税別)

●店舗にて銀行引き落としのご入金も承っております。●店舗でお手続きの際は、銀行キャッシュカード・通帳・印鑑、ご本人様捺印(「住所氏名」「生年月日」が確認できるもの)をお持ちください。※ご本人様捺印書類は、運転免許証、保険証、パスポート、住民基本台帳カード、在留カード・特別永住者証明書のいずれかです。●未成年の方のご入会の場合は、親権者様の同意が必要です。●高校生の方がご入会の場合は、親権者様も同席の上店舗にてお手続きください。●店舗によりお持ち物が必要な場合がございます。詳しくは直接店舗までお問い合わせください。

JOYFIT 24 仙台荒井

(24時間営業・年中無休)
仙台市若林区荒井4-4-B
スタッフ受付時間:平日 9:00~23:00 土日祝 9:00~21:00

TEL 022-253-7153

ジョイフィット24 仙台荒井 検索



JOYFIT 24 仙台荒井

2021
1月

プログラムスケジュール



> 強度★



> 強度★★~★★★



> 強度★★★

全部のレッスンに自由に参加できます。

月

火

水

木

金

土

日

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30~10:30	9:30~10:30 ビギナーヨガ naomi	9:30~10:30 目覚めヨガ 藤澤	9:30~10:30 リフレッシュヨガ 藤澤	9:30~10:30 朝ゆったりヨガ Maki	9:30~10:30 ベーシックヨガ 翠	9:30~10:30 朝ゆったりヨガ mika	9:30~10:30 リラックスヨガ Aiko
10:00							
11:00	11:00~12:00 リラックスヨガ 翠	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ 藤澤	11:00~12:00 リラックスヨガ 藤澤	11:00~12:00 ベーシックヨガ 酒井	11:00~12:00 スリムアップヨガ 翠	11:00~12:00 ダイエットヨガ mika	11:00~12:00 柔軟性アップヨガ Yori
12:00							
12:30	12:30~13:30 姿勢改善ヨガ 翠		12:30~13:30 姿勢改善ヨガ 翠	CHANGE		12:30~13:30 【1・3・5週】ビギナーヨガ 【2・4週】陰陽ヨガ 奈々	12:30~13:30 眠りのヨガ Yori
13:00				12:30~13:30 陰陽ヨガ Aya			
14:00	14:00~15:00 ホディメイクヨガ Maki	14:00~15:00 ダイエットヨガ 酒井	14:00~15:00 リラックスヨガ 奈緒	14:00~15:00 骨盤デトックスヨガ Aya	14:00~15:00 くびれヨガ 酒井		14:00~18:00 フリー開放 (どなたでもご利用いただけます。)
15:00							
16:00		15:30~16:15 リラックスヨガ 酒井					
17:00							
18:00						18:00~18:45 身体ほぐしヨガ KUMI	
19:00	19:00~20:00 パワーヨガ 奈々	19:00~20:00 ゆったりフローヨガ KUMI	19:00~20:00 陰ヨガ Aiko	19:00~20:00 デトックスフローヨガ ARISA	19:00~20:00 リラックスヨガ mika	19:15~20:15 シェイプアップヨガ KUMI	19:00~20:00 月礼拝 奈々
20:00							
21:00	20:30~21:30 ビギナーヨガ 奈々	20:30~21:30 リラックスヨガ 小野寺	20:30~21:30 デトックスヨガ mika	20:30~21:30 ゆったり夜ヨガ ARISA	20:30~21:30 コアメイキングヨガ mika		
22:00							

※レッスンプログラムはすべて予約制です。※当日レッスン開始30分前より予約が可能です。
 ※館内の端末にて整理券を発行し、インストラクターへお渡しください。
 ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページにてご確認ください。