JOY FiT 24 仙台泉

2024年4月 レッスンプログラム

Web予約QRコード

JOYFIT24仙台泉 会員様限定 他店舗会員様対象外

Webでご予約可能なレッスンはこのマーク WEB のあるレッスンです。

- ご予約はレッスン開始1日前 0:00～23:59までです。
- スタジオA20名(ツールを使うものは15名)、スタジオB15名 をWeb予約枠といたします。
- Web予約完了した方は店頭にて専用整理券を配布します。レッスン開始30分前までにお受け取りください。
- キャンセルは前日またはWebにて申請可、当日はお電話または店頭にてレッスン開始1時間前まで可能とします。
- レッスン開始15分前になりましたらWeb予約の方から番号順に、インストラクターの指示に従ってご入場ください。

定員 ・スタジオA/45名 ・スタジオB/30名
・ホットスタジオ/25名
ツールを用いるプログラム
・スタジオA/35名

初心者向けのレッスン

どなたでもお気軽に参加できるレッスン

仙台泉 スタジオプログラム 2024年4月

MON(月)

SutudioA
- 10:00-10:45 かんたんシェイプステップ 守屋
- 11:15-12:00 ZUMBA MIKI
- 12:30-13:15 LESMILLS DANCE45 RINKA
- 13:45-14:30 X55 橋本
- 15:00-16:00 ピラティス 高橋奈々
- 19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美 NEW
- 20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美 NEW

SutudioB
- 11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本
- 12:15-13:15 太極拳 佐藤広美
- 14:30-15:30 卓 球
- 16:00-17:00 バレエジュニア【A】 豆野
- 17:00-18:00 バレエジュニア【B】 豆野
- 18:00-19:00 バレエジュニア【C】 豆野
- 19:15-20:00 ヨガ ARISA 時間変更
- 20:20-21:05 フリースタイルダンス 佐川 時間変更 WEB

ホットスタジオ
- 10:00-11:00 パワーヨガ yuki
- 13:30-14:15 ベーシックヨガ 高橋奈々
- 15:00-19:30 ストレッチタイム
- 20:20-21:05 デトックスフローヨガ ARISA 時間変更

TUE（火）

SutudioA
- 9:30-10:10 ラテンエクスプレスコンサルサ 佐々木
- 10:40-11:25 メガダンス45 佐々木 WEB
- 12:00-12:45 ラテンダンス MIKI
- 13:05-13:50 LESMILLS Shapes45 RINKA 定員25名
- 14:30-15:30 リラックスヨガ 新田 時間変更
- 19:45-20:30 BODYATTACK45 飯塚
- 21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚

SutudioB
- 10:15-11:00 ZUMBA 大竹(Catherine)
- 11:30-12:00 Dance love it 大竹(Catherine)
- 12:30-13:30 ハワイアンフラ 伊藤
- 14:00-15:00 BODYBALANCE60 嶋守
- 16:30-17:30 ジュニアHIP HOP【A】 Re-co
- 17:30-18:30 ジュニアHIP HOP【B】 Re-co
- 19:15-20:15 SALSATION® MIHO
- 20:35-21:20 ファイドウ45 森

ホットスタジオ
- 11:15-12:15 エナジーチャージヨガ Naomi
- 12:45-13:30 ヒーリングヨガ Naomi
- 14:00-18:00 ストレッチタイム
- 19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki
- 20:15-21:30 ストレッチタイム

WED(水)

SutudioA
- 9:50-10:20 やさしいエアロ 守屋
- 10:50-11:35 ZUMBA 守屋
- 12:15-12:45 ファイドウ30 橋本
- 13:15-14:15 オキシジェノ60 橋本
- 15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川
- 19:30-20:30 BODYJAM60 伊藤美波 WEB
- 21:00-22:00 BODYCOMBAT60 飯塚 NEW

SutudioB
- 10:30-11:30 メディカルヨガ 堀越
- 12:00-13:00 HIP HOP Re-co
- 13:30-14:10 かんたんエアロ40 大竹(Catherine)
- 14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本
- 18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森

ホットスタジオ
- 11:00-12:00 コアコントロールピラティス haruka
- 14:20-15:20 機能改善ヨガ loko
- 16:00-18:30 ストレッチタイム
- 19:15-20:15 コアファンクショナルヨガ 橋本

THU(木)

SutudioA
- 9:55-10:40 BAILA BAILA 佐々木 WEB
- 11:05-11:50 ノリノリエアロ 佐々木
- 12:10-13:10 SALSATION® MIHO 時間変更 WEB
- 13:30-14:00 BODYCOMBAT30 川田愛美 NEW
- 14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川 WEB
- 19:45-20:45 ファイドウ60 橋本 WEB
- 21:15-22:00 ユーパウンド45 森 定員30名 WEB

SutudioB
- 10:00-11:00 ヨガ Aki
- 11:30-12:30 BODYBALANCE60 川田愛美 NEW
- 13:05-14:20 ステップアップバレエ 豆野 時間変更
- 15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々
- 20:50-21:50 HIP HOP Re-co

ホットスタジオ
- 10:00-10:45 リフレッシュヨガ 三星千明
- 11:15-12:00 体幹パワーヨガ 三星千明
- 14:30-18:00 ストレッチタイム
- 19:00-20:00 デトックスヨガ 高橋奈々
- 20:15-21:30 ストレッチタイム

FRI(金)

SutudioA
- 9:30-10:30 ヨガ 笹川
- 11:00-11:45 ヴィンヤサフローヨガ 笹川
- 12:15-13:00 ZUMBA 大竹(Catherine)
- 13:30-14:15 ユーパウンド45 森 定員30名
- 14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾
- 16:00-17:00 キッズ体操教室（幼児クラス） 大槻和磨
- 17:00-18:00 キッズ体操教室（児童クラス） 大槻和磨
- 19:45-20:30 BODYPUMP45 作山
- 21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山 WEB

SutudioB
- 10:30-11:30 BAILA BAILA 菊田
- 12:00-12:45 ファイドウ45 橋本
- 13:30-14:15 Dance love it 大竹(Catherine)
- 14:45-15:30 LESMILLS BARRE45 橋本
- 16:00-16:45 フィットネスタイチー 佐藤広美
- 17:00-18:00 キッズ空手 新極真会 NEW
- 19:30-20:30 JAZZダンス MIHO

ホットスタジオ
- 13:00-13:45 美尻ヨガ 高橋奈々
- 14:15-15:00 陰ヨガ 高橋奈々
- 15:30-18:00 ストレッチタイム
- 19:00-20:00 ボディメンテナンスヨガ KUMI
- 20:15-21:30 ストレッチタイム

SAT(土)

SutudioA
- 9:45-10:45 太極舞 佐藤広美
- 11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美
- 12:30-13:15 ユーパウンド45 森 定員30名 WEB
- 14:00-14:45 ファイドウ45 森 WEB
- 15:15-16:15 BODYPUMP60 飯塚 WEB
- 16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚

SutudioB
- 11:00-12:00 リラックスヨガ 林綾
- 12:30-13:15 らくらくエアロ 守屋
- 14:00-16:00 卓球

ホットスタジオ
- 10:00-10:45 ベーシックヨガ Kei
- 12:45-13:45 代謝アップヨガ ARISA
- 14:30-18:00 ストレッチタイム

Event News
無料フットケア講座
スタジオA
4/22（月）16:15-16:40
4/23（火）19:00-19:25
4/24（水）16:00-16:25
担当：及川颯人
定員6名
※要予約

SUN(日)

SutudioA
- LESMILLS GRIT 7,28日 Stregth 14日 Cardio 21日 Athletic
- 10:30-11:15 BODYPUMP45 金曾
- 11:45-12:15 LESMILLS GRIT 金曾 定員20名
- 12:45-13:30 X55 橋本 WEB
- 14:00-15:00 週替わりレッスンA 28日のみ、14:00-14:45 WEB
- 15:30-16:15 週替わりレッスンB WEB
- 16:45-17:30 BODYATTACK45 佐藤大成
- 18:00-18:45 ファイドウ45 橋本 WEB

SutudioB
- 10:45-11:30 ベリーシェイプ yuka
- 13:45-14:45 リラックスヨガ 新田
- 15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI

ホットスタジオ
- 14:00-15:00 コアファンクショナルヨガ 橋本
- 18:30-19:30 コアトレヨガ KUMI

スタジオA 週替わりレッスン Schedule

7日
A：BODYJAM60（千葉紘祐）
B：LESMILLS Shapes45（RINKA）

14日
A: BODYCOMBAT60（佐藤美香）
B: LESMILLS DANCE45（RINKA）

21日
A: BODYJAM60（千葉紘祐）
B: LESMILLS Shapes45（RINKA）

28日
A：LESMILLS DANCE45（RINKA）
B：LESMILLS Shapes45（RINKA）

24時間営業　フロント受付時間　平日 9:00～21:00　土日　9:00～20:00

※祝日に関しましては曜日に準じます。各種お手続きは表記の時間内にお願いいたします。

毎月15日はスタジオプログラムはお休みです

JOY FiT 24

JOY FIT 24 仙台泉

2024年4月1日(月)～

J+ PROGRAM SCHEDULES

	月	火	水	木	金	土	日
00:00	00:00～01:00 BODY PUMP(60min)	00:00～00:45 BODY PUMP(45min)	00:00～00:45 BODY BALANCE(45min)	00:00～01:00 BODY COMBAT(60min)	00:00～00:45 SHBAM(45min)	00:00～01:00 BODY ATTACK(60min)	00:00～00:45 BODY COMBAT(45min)
01:00	01:15～02:00 SHBAM(45min)	01:00～01:30 BODY BALANCE(30min)	01:00～01:45 SHBAM(45min)	01:15～02:00 BODY ATTACK(45min)	01:00～02:00 BODY PUMP(60min)	01:15～02:00 BODY PUMP(45min)	01:00～02:00 BODY BALANCE(60min)
02:00	02:15～03:15 BODY COMBAT(60min)	01:45～02:30 SHBAM(45min)	02:00～02:45 BODY COMBAT(45min)	02:15～03:00 SHBAM(45min)	02:15～03:15 BODY COMBAT(60min)	02:15～03:00 BODY COMBAT(45min)	02:15～02:45 SHBAM(30min)
03:00	03:30～04:15 BODY PUMP(45min)	02:45～03:30 BODY COMBAT(45min)	03:00～04:00 BODY ATTACK(60min)	03:15～04:00 BODY PUMP(45min)	03:30～04:30 BODY BALANCE(60min)	03:15～04:15 BODY BALANCE(60min)	03:00～04:00 BODY PUMP(60min)
04:00	04:30～05:15 BODY BALANCE(45min)	03:45～04:45 BODY ATTACK(60min)	04:15～04:45 BODY PUMP(30min)	04:15～05:00 BODY COMBAT(45min)	04:45～05:45 BODY ATTACK(60min)	04:30～05:15 SHBAM(45min)	04:15～05:00 BODY ATTACK(45min)
05:00	05:30～06:30 BODY ATTACK(60min)	05:00～05:30 SHBAM(30min)	05:00～05:45 BODY BALANCE(45min)	05:15～06:15 BODY BALANCE(60min)	06:00～06:45 BODY PUMP(45min)	05:30～06:30 BODY COMBAT(60min)	05:15～06:15 BODY COMBAT(60min)
06:00	NEW 6:45～7:30 SPRINT(45min)	05:45～06:45 BODY PUMP(60min)	NEW 6:00～6:45 RPM(45min)	06:30～07:30 BODY ATTACK(60min)	NEW 07:00～07:45 RPM(45min)	06:45～07:45 BODY PUMP(60min)	06:30～07:15 BODY PUMP(45min)
07:00	07:45～08:45 BODY BALANCE(60min)	07:00～08:00 BODY COMBAT(60min)	07:00～07:45 BODY ATTACK(45min)	07:45～08:45 BODY COMBAT(60min)	08:00～08:45 BODY COMBAT(45min)	08:00～09:00 BODY ATTACK(60min)	07:30～08:00 BODY BALANCE(30min)
08:00	09:00～09:45 BODY COMBAT(45min)	08:15～08:45 SHBAM(30min)	08:00～08:45 BODY COMBAT(45min)	09:00～09:45 SHBAM(45min)	09:00～09:45 BODY ATTACK(45min)	09:15～10:15 BODY BALANCE(60min)	08:15～09:00 SHBAM(45min)
09:00	10:00～10:30 BODY ATTACK(30min)	09:00～09:45 BODY ATTACK(45min)	09:00～10:00 BODY PUMP(60min)	NEW 10:00～10:45 RPM(45min)	10:00～10:30 BODY PUMP(30min)	10:45～11:45 FUNCHIIT(飯塚) ★	09:15～10:15 BODY COMBAT(60min)
10:00	10:45～11:30 SHBAM(45min)	10:00～10:45 BODY COMBAT(45min)	10:15～11:15 BODY ATTACK(60min)	11:00～12:00 BODY COMBAT(60min)	10:45～11:30 SHBAM(45min)		10:30～11:30 BODY ATTACK(60min)
11:00	11:45～12:45 BODY ATTACK(60min)	11:00～12:00 BODY PUMP(60min)	11:30～12:30 BODY COMBAT(60min)	12:15～13:00 BODY PUMP(45min)	11:45～12:45 BODY BALANCE(60min)	12:15～13:00 BODY PUMP(45min)	11:45～12:15 BODY COMBAT(30min)
12:00	13:00～13:45 BODY PUMP(45min)	12:15～13:00 SHBAM(45min)	12:45～13:45 BODY PUMP(60min)	13:15～14:15 BODY BALANCE(60min)	13:00～14:00 BODY COMBAT(60min)	13:15～14:00 BODY ATTACK (45min)	12:30～13:15 SHBAM(45min)
13:00	14:00～14:45 BODY BALANCE(45min)	13:15～13:45 BODY ATTACK(30min)	14:00～14:45 BODY COMBAT(45min)	14:30～15:30 BODY ATTACK(60min)	14:15～14:45 BODY ATTACK(30min)	14:15～15:00 BODY COMBAT(45min)	NEW 13:45～14:30 RPM(鈴木貴秀) ★
14:00	15:00～16:00 BODY ATTACK(60min)	14:00～15:00 FUNCHIIT(鈴部) ★	15:00～15:30 SHBAM(30min)	15:45～16:30 SHBAM(45min)	15:00～15:45 BODY PUMP(45min)	15:15～16:00 SHBAM(45min)	15:15～16:15 BODY ATTACK(60min)
15:00	16:00～18:00 FREE TIME	15:15～16:00 BODY COMBAT(45min)	15:45～16:30 BODY ATTACK (45min)	16:30～18:15 FREE TIME	16:00～17:00 BODY COMBAT(60min)	16:00～18:15 FREE TIME	16:30～17:30 BODY COMBAT(60min)
16:00	18:00～18:45 BODY COMBAT(45min)	16:00～18:15 FREE TIME	16:30～18:00 FREE TIME	NEW 18:15～19:00 SPRINT(45min)	17:00～18:00 FREE TIME	18:15～19:00 BODY ATTACK(45min)	17:45～18:30 SHBAM(45min)
17:00	NEW 19:00～19:30 BURNING (RINKA) ★	18:15～19:15 BODY PUMP(60min)	18:00～19:00 BODY BALANCE(60min)	19:15～20:15 BODY COMBAT(60min)	18:00～18:45 BODY COMBAT(45min)	19:15～20:15 BODY COMBAT(60min)	18:45～19:45 BODY BALANCE(60min)
18:00	20:15～21:15 BODY BALANCE(60min)	19:30～20:30 BODY ATTACK(60min)	NEW 19:30～20:15 StrengthDevelopment (飯塚) ★	20:30～21:15 BODY BALANCE(45min)	NEW 19:15～20:00 RPM(45min)	NEW 20:30～21:15 RPM(45min)	20:00～20:30 BODY PUMP(30min)
19:00	21:30～22:30 BODY ATTACK(60min)	NEW 20:45～21:15 SPRINT(30min)	NEW 20:45～21:30 RPM(鈴木貴秀) ★	21:30～22:30 BODY PUMP(60min)	20:30～21:15 BODY ATTACK(45min)	21:30～22:30 BODY PUMP(60min)	20:45～21:30 BODY COMBAT(45min)
20:00	22:45～23:45 BODY COMBAT(60min)	21:30～22:30 BODY COMBAT(60min)	22:00～23:00 BODY COMBAT(60min)	22:45～23:45 BODY ATTACK(60min)	21:30～22:15 BODY BALANCE(45min)	22:45～23:45 BODY ATTACK(60min)	21:45～22:30 BODY ATTACK(45min)
21:00		22:45～23:45 BODY ATTACK(60min)	23:15～23:45 BODY BALANCE(30min)		22:30～23:00 BODY PUMP(30min)		22:45～23:45 BODY PUMP(60min)
22:00					23:15～23:45 BODY COMBAT(30min)		
23:00							
00:00							

・★マークは対人レッスンです。開始10分後以降の入場、途中退場はできません。
・15日はバーチャルレッスン/FREETIMEのみご利用いただけます。
・J+スタジオでの球技全般は禁止でございます。ご協力お願いいたします。

【バーチャルレッスンについて】
・レッスンのナンバーは全てランダムです。
・開始以降の入場、また途中退場が可能でございます。
・契約者様はFREETIMEとしてもご利用いただけます。
・RPM/SPRINTのバイクレッスンはご自身でバイクの設置をお願いいたします。

バーチャルレッスン(RPM/SPRINT除く)	10名
SD	10名
FUNCHIIT	8名
BURNING	9名
RPM/SPRINT	8名