

## 2024年5月 レッスンプログラム



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予約完了の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では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

	MON(月)			TUE(火)			WED(水)			THU(木)			FRI(金)			SAT(土)			SUN(日)		
	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ
9:00																					
9:30				9:30-10:10 ラテンエクスペ コンサルサ 佐々木																	
10:00	10:00-10:45 かんたんシェイプステップ 守屋		10:00-11:00 パワーヨガ yuki																		
10:30				10:15-11:00 ZUMBA 大竹 (Catherine)																	
11:00	11:10-11:55 ZUMBA MIKI	11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本		10:40-11:25 メガダンス45 佐々木																	
11:30				11:30-12:00 Dance love it 大竹 (Catherine)																	
12:00	12:15-13:00 LES MILLS DANCE45 RINKA	12:15-13:15 太極拳 佐藤広美		12:00-12:45 ラテンダンス MIKI																	
12:30				12:30-13:30 ハワイアンフラ 伊藤																	
13:00	13:20-14:05 X55 橋本		13:30-14:15 ベーシックヨガ 高橋奈々	13:05-13:50 LES MILLS Shapes45 RINKA																	
13:30				14:00-15:00 定員25名 RINKA																	
14:00	14:25-15:10 BODYCOMBAT45 市川	14:45-15:45 ピラティス 高橋奈々		14:30-15:30 BODYBALANCE60 嶋守																	
14:30				14:30-15:30 BODYBALANCE60 嶋守																	
15:00	15:30-16:00 BODYSTEP30 市川	16:00-17:00 バレエジュニア 豆野		15:00-19:30 ストレッチタイム 新田																	
15:30				16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co																	
16:00				17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co																	
16:30				18:00-19:00 バレエジュニア 豆野																	
17:00				18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森																	
17:30				19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki																	
18:00				19:15-20:15 SALSATION@ MIHO																	
18:30				19:45-20:30 BODYATTACK45 飯塚																	
19:00	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:15-20:00 ヨガ ARISA		20:15-21:30 ストレッチタイム																	
19:30				21:00-22:00 森																	
20:00	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美	20:20-21:05 フリースタイルダンス 佐川	20:20-21:05 デトックスフローヨガ ARISA	21:00-22:00 森																	
20:30				21:15-22:00 BODYSTEP60 飯塚																	
21:00				21:15-22:00 BODYSTEP60 飯塚																	
21:30				21:15-22:00 BODYSTEP60 飯塚																	
22:00				21:15-22:00 BODYSTEP60 飯塚																	
22:30				21:15-22:00 BODYSTEP60 飯塚																	
23:00				21:15-22:00 BODYSTEP60 飯塚																	

スタジオA 週替わりレッスン Schedule  
 12日 A: BODYCOMBAT60 (奥田)  
 B: LES MILLS DANDE45 (RINKA)  
 19日 A: BODYJAM60 (千葉紘祐)  
 B: オキシジェノ45 (橋本)  
 26日 A: BODYCOMBAT60 (佐藤広美)  
 B: LES MILLS Shapes45 (RINKA)

# JOYFIT<sup>®</sup> 24 仙台泉 2024年 GW特別スタジオプログラム

5/3 (金)			5/4 (土)			5/5 (日)			5/6 (月)		
SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ	SutudioA	SutudioB	ホットスタジオ
								9:00-9:45 モーニングヨガ Maki			
	9:30-10:30 ヨガ 笹川		9:30-10:15 ZUMBA 佐藤広美			9:30-10:15 BODYPUMP45 佐藤美香					
9:45-10:30 BODYPUMP45 作山					10:00-10:45 ベーシックヨガ Kei				10:00-10:45 かんたんシェイプステップ 守屋		10:00-11:00 パワーヨガ yuki
		10:45-11:45 美尻ヨガ 高橋奈々	10:35-11:20 ユーバウンド45 森	11:00-12:00 リラックスヨガ 林綾		10:35-11:20 BODYCOMBAT45 佐藤美香				11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本	
11:00-12:00 BODYCOMBAT60 作山	10:50-11:50 BAILA BAILA 菊田		定員30名 WEB 11:40-12:25 ファイドウ45 森			11:40-12:25 BODYATTACK45 千葉紘祐			11:15-12:00 ZUMBA MIKI		
		12:15-13:00 陰ヨガ 高橋奈々						12:00-13:00 コアファンクショナル ヨガ 橋本		12:15-13:15 太極拳 佐藤広美	12:30-13:15 ベーシックヨガ 高橋奈々
12:20-13:20 BODYSTEP60 市川	12:10-13:10 SALSATION® MIHO		12:45-13:30 LES MILLS Shapes45 RINKA			12:45-13:45 BODYJAM60 千葉紘祐			12:30-13:15 LES MILLS DANCE45 市川・RINKA		
										13:45-14:30 X55 橋本	
13:45-14:30 ユーバウンド45 森	13:30-14:15 オキシジェノ45 橋本		13:50-14:50 BODYPUMP60 飯塚	14:00-15:00 インサイドフロー 野澤		14:05-14:50 X55 橋本	13:45-14:45 リラックスヨガ 新田			14:00-15:00 ピラティス 高橋奈々	
15:00-16:00 ファイドウ60 橋本	14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾	15:15-16:15 エナジーチャージヨガ Naomi	15:15-16:15 BODYATTACK60 飯塚			15:15-16:00 ファイドウ45 橋本	15:30-16:15 BAILA BAILA MIKI		15:00-16:00 BODYCOMBAT60 市川	15:30-16:15 フリースタイルダンス 佐川	15:15-16:15 デトックス フローヨガ ARISA

※Web予約はJOYFIT24仙台泉会員様限定です。 他店舗会員様・ビジターご利用の方は対象外です。

24時間営業 フロント受付時間 9:00~17:00 ※浴室のご利用や各種お手続きは表記の時間内をお願いいたします。



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では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

00:00	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		01:00~01:30 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	01:15~02:00 SHBAM(45min)	NEW 01:45~02:30 LES MILLS DANCE(45min)	02:00~02:45 BODY COMBAT(45min)	NEW 02:15~03:00 LES MILLS DANCE(45min)	02:15~03:15 BODY COMBAT(60min)	02:15~03:00 BODY COMBAT(45min)	02:15~02:45 SHBAM(30min)
03:00	02:15~03:15 BODY COMBAT(60min)	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	03:30~04:15 BODY PUMP(45min)	03:45~04:45 BODY ATTACK(60min)	04:15~04:45 BODY PUMP(30min)	04:15~05:00 BODY COMBAT(45min)			04:15~05:00 BODY ATTACK(45min)
05:00	04:30~05:15 BODY BALANCE(45min)	NEW 05:00~05:30 LES MILLS DANCE(30min)	05:00~05:45 BODY BALANCE(45min)	05:15~06:15 BODY BALANCE(60min)	04:45~05:45 BODY ATTACK(60min)	04:30~05:15 SHBAM(45min)	04:30~05:00 BODY ATTACK(45min)
06:00	05:30~06:30 BODY ATTACK(60min)	05:45~06:45 BODY PUMP(60min)	6:00~6:50 RPM(45min)		06:00~06:45 BODY PUMP(45min)	05:30~06:30 BODY COMBAT(60min)	05:15~06:15 BODY COMBAT(60min)
07:00	6:45~7:15 SPRINT(30min)	07:00~08:00 BODY COMBAT(60min)	07:00~07:45 BODY ATTACK(45min)	06:30~07:30 BODY ATTACK(60min)	07:00~07:50 RPM(50min)	06:45~07:45 BODY PUMP(60min)	06:30~07:15 BODY PUMP(45min)
08:00	07:45~08:45 BODY BALANCE(60min)	NEW 08:15~08:45 LES MILLS DANCE(30min)	08:00~08:45 BODY COMBAT(45min)	07:45~08:45 BODY COMBAT(60min)	08:00~08:45 BODY COMBAT(45min)	08:00~09:00 BODY ATTACK(60min)	08:15~09:00 SHBAM(45min)
09:00	09:00~09:45 BODY COMBAT(45min)	09:00~09:45 BODY ATTACK(45min)	09:00~10:00 BODY PUMP(60min)	NEW 09:00~09:45 LES MILLS DANCE(45min)	09:00~09:45 BODY ATTACK(45min)	09:15~10:15 BODY BALANCE(60min)	09:15~10:15 BODY COMBAT(60min)
10:00	10:00~10:30 BODY ATTACK(30min)	10:00~10:45 BODY COMBAT(45min)	10:15~11:15 BODY ATTACK(60min)	10:00~10:50 RPM(50min)	10:00~10:30 BODY PUMP(30min)		
11:00	10:45~11:30 SHBAM(45min)	11:00~12:00 BODY PUMP(60min)	11:30~12:15 BODY COMBAT(45min)	11:00~12:00 BODY COMBAT(60min)	10:45~11:30 SHBAM(45min)	10:45~11:45 FUNCHIT(飯塚)	10:30~11:30 BODY ATTACK(60min)
12:00	11:45~12:45 BODY ATTACK(60min)	NEW 12:15~13:00 LES MILLS DANCE(45min)	12:30~13:00 BODY PUMP(30min)	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	11:45~12:45 BODY BALANCE(60min)	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	12:30~13:15 SHBAM(45min)
13:00	13:00~13:45 BODY PUMP(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	NEW 13:15~13:45 BURNING(市川)	13:15~14:15 BODY BALANCE(60min)	13:00~14:00 BODY COMBAT(60min)	13:15~14:00 BODY ATTACK(45min)	
14:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00~15:00 FUNCHIT(録部)	14:00~14:45 BODY COMBAT(45min)		14:15~14:45 BODY ATTACK(30min)	14:15~15:00 BODY COMBAT(45min)	13:45~14:30 RPM(鈴木貴秀)
15:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	15:15~16:00 BODY COMBAT(45min)	15:00~15:30 SHBAM(30min)	14:30~15:30 BODY ATTACK(60min)	15:00~15:45 BODY PUMP(45min)	15:15~16:00 SHBAM(45min)	15:15~16:15 BODY ATTACK(60min)
16:00			15:45~16:30 BODY ATTACK(45min)	NEW 15:45~16:30 LES MILLS DANCE(45min)	16:00~17:00 BODY COMBAT(60min)		
17:00	16:00~18:00 FREE TIME	16:00~18:15 FREE TIME	16:30~18:00 FREE TIME	16:30~18:15 FREE TIME	17:00~18:00 FREE TIME	16:00~18:15 FREE TIME	16:30~17:30 BODY COMBAT(60min)
18:00	18:00~18:45 BODY COMBAT(45min)	18:15~19:15 BODY PUMP(60min)	18:00~19:00 BODY BALANCE(60min)	18:15~18:45 SPRINT(30min)	18:00~18:45 BODY COMBAT(45min)	18:15~19:00 BODY ATTACK(45min)	17:45~18:30 SHBAM(45min)
19:00	19:00~19:30 BURNING(RINKA)						18:45~19:45 BODY BALANCE(60min)
20:00		19:30~20:30 BODY ATTACK(60min)	19:30~20:15 Strength Development(飯塚)	19:15~20:15 BODY COMBAT(60min)	19:15~20:05 RPM(50min)	19:15~20:15 BODY COMBAT(60min)	20:00~20:30 BODY PUMP(30min)
21:00	20:15~21:15 BODY BALANCE(60min)	20:45~21:15 SPRINT(30min)	20:45~21:30 RPM(鈴木貴秀)	20:30~21:15 BODY BALANCE(45min)	20:30~21:15 BODY ATTACK(45min)	20:30~21:20 RPM(50min)	20:45~21:30 BODY COMBAT(45min)
22:00	21:30~22:30 BODY ATTACK(60min)	21:30~22:30 BODY COMBAT(60min)	22:00~23:00 BODY COMBAT(60min)	21:30~22:30 BODY PUMP(60min)	21:30~22:15 BODY BALANCE(45min)	21:30~22:30 BODY PUMP(60min)	21:45~22:30 BODY ATTACK(45min)
23:00	22:45~23:45 BODY COMBAT(60min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	23:15~23:45 BODY BALANCE(30min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	22:30~23:00 BODY PUMP(30min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	22:45~23:45 BODY PUMP(60min)
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
FUNCHIT	8名
BURNING	9名
RPM/SPRINT	8名