

JOYFIT 24 仙台泉

2024年7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																								
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	9:25-10:05 ラテンダンス コンサルサ 佐々木	10:15-11:00 ZUMBA 大竹 (Catherine)		9:50-10:20 やさしいエアロ 守屋	10:30-11:30 メディカルヨガ 堀越		10:00-10:45 BAILA BAILA 佐々木	10:00-11:00 ヨガ Aki	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 三星千明	9:45-10:45 ヨガ 笹川	10:00-11:00 BAILA BAILA 菊田		9:45-10:45 太極拳 佐藤広美	10:00-10:45 ベーシックヨガ Kei							
11:00	11:10-11:55 ZUMBA MIKI	11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本		10:25-11:25 メガダンス60 佐々木	11:30-12:00 Dance love it 大竹 (Catherine)		10:50-11:35 ZUMBA 守屋	11:00-12:00 コアコントロール ピラティス haruka		11:05-11:50 ノリノリエアロ 佐々木	11:30-12:30 BODYBALANCE60 川田愛美	11:15-12:00 休幹パワーヨガ 三星千明	11:05-11:50 ヴィンヤサフローヨガ 笹川	11:25-12:10 週替わりレッスン 市川	5,19日 LES MILLS DANCE45 12,26日 SH'BAM45	11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美	11:00-12:00 リラックソヨガ 林綾							
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	12:30-13:30 ハワイアンフラ 伊藤		12:15-12:45 ファイドウ30 橋本	12:00-13:00 HIP HOP Re-co		12:10-13:10 SALSATION® MIHO	13:05-14:20 ステップアップ 川田愛美		12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 ファイドウ45 橋本	13:00-13:45 美尻ヨガ 高橋奈々	12:30-13:15 ユーバウンド45 森	12:30-13:15 らくらくエアロ 守屋	12:45-13:45 代謝アップヨガ ARISA						
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	14:00-15:00 伊藤		13:30-14:10 かんたんエアロ40 大竹 (Catherine)	14:20-15:20 機能改善ヨガ Ioko		13:30-14:00 BODYCOMBAT30 川田愛美	15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々		13:30-14:15 ユーバウンド45 森	13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	14:15-15:00 陰ヨガ 高橋奈々	14:00-14:45 ファイドウ45 森	13:30-14:30 卓球	14:30-18:00 ストレッチタイム						
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 リラックソヨガ 新田	14:30-15:30 BODYBALANCE60 嶋守		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	16:00-18:30 ストレッチタイム		14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川	15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々		14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾	14:45-15:30 LES MILLS BARRE45 橋本	15:30-18:00 ストレッチタイム	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	14:30-18:00 ストレッチタイム							
15:00	15:30-16:00 BODYSTEP30 市川	16:00-17:00 バレエジュニア [A] 豆野		15:00-19:30 ストレッチタイム	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co		16:00-18:30 ストレッチタイム			16:00-18:30 ストレッチタイム	16:00-18:30 ストレッチタイム		16:00-17:00 キッズ体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	16:00-16:45 フィットネスタイター 佐藤広美	16:00-18:00 ストレッチタイム	16:45-17:45 BODYPUMP60 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:30-16:15 週替わりレッスン A	15:30-16:15 BAILA BAILA MIKI	14:00-15:00 リラックソヨガ 新田	14:00-15:00 コアファンクショナル ヨガ 橋本			
16:00	16:20-17:05 BODYJAM45 川田愛美	17:00-18:00 バレエジュニア [B] 豆野		16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [C] 豆野		18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:00-20:00 ストレッチタイム		19:30-20:30 BODYJAM60 伊藤美波	19:45-20:45 ファイドウ60 橋本		17:00-18:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	17:00-18:00 キッズ空手 新極真会	17:00-18:00 ストレッチタイム	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	15:30-16:15 週替わりレッスン B	16:45-17:30 BODYATTACK45 佐藤大成	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI				
17:00	17:20-18:05 BODYJAM45 川田愛美	18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野		18:00-19:00 ストレッチタイム	19:00-20:00 ストレッチタイム		19:15-20:15 ベーシックヨガ Maki	19:15-20:15 コアファンクショナル ヨガ 橋本		19:45-20:45 ファイドウ60 橋本	20:15-21:30 ストレッチタイム		19:45-20:30 BODYPUMP45 作山	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	16:45-17:30 BODYATTACK45 佐藤大成	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI					
18:00	18:20-19:05 BODYCOMBAT45 川田愛美	19:15-20:00 ヨガ ARISA		19:15-20:15 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム		19:30-20:30 ボディメンテナスヨガ ヨガ 橋本	19:30-20:30 ボディメンテナスヨガ ヨガ 橋本		20:15-21:30 ストレッチタイム	20:50-21:50 HIP HOP Re-co		20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI					
19:00	19:20-20:05 BODYJAM45 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	19:45-20:30 BODYATTACK45 飯塚	20:35-21:20 ファイドウ45 森		19:30-20:30 ボディメンテナスヨガ ヨガ 橋本	19:30-20:30 ボディメンテナスヨガ ヨガ 橋本		20:15-21:30 ストレッチタイム	20:50-21:50 HIP HOP Re-co		21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI					
20:00	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美	21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚		20:35-21:20 ファイドウ45 森	21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚		20:15-21:30 ストレッチタイム	20:50-21:50 HIP HOP Re-co		21:15-22:00 ユーバウンド45 森			21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI					
21:00				21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚			20:15-21:30 ストレッチタイム	20:50-21:50 HIP HOP Re-co		21:15-22:00 ユーバウンド45 森			21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI					
22:00				21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚			20:15-21:30 ストレッチタイム	20:50-21:50 HIP HOP Re-co		21:15-22:00 ユーバウンド45 森			21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI					
23:00				21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚			20:15-21:30 ストレッチタイム	20:50-21:50 HIP HOP Re-co		21:15-22:00 ユーバウンド45 森			21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:00-20:00 ボディメンテナスヨガ ヨガ KUMI	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI					

ホットスタジオストレッチタイム
この時間帯は加温・加湿はしていません

スタジオA 週替わりレッスン Schedule

- 7日
A: BODYJAM60 (千葉結祐)
 - B: オキシジェノ45 (橋本)
 - 21日
A: BODYJAM60 (千葉結祐)
 - B: LES MILLS DANCE45 (RINKA)
 - 28日
A: BODYCOMBAT60 (佐藤美香)
 - B: LES MILLS DANCE45 (RINKA)
- ※14日はLES MILLSイベントの為
休講です

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

仙台泉

スタジオプログラム

2024年7月

JOYFIT 24

LESSON PROGRAM

強度 ★ ▶▶▶ ★★★★★ 難易度 やさしい ☆ ▶▶▶ ☆☆☆☆☆

エアロ系

やさしいエアロ

はじめてエアロピクスを行なう方のための、基本的で分かりやすいエアロピクスです。

かんたんエアロ

基本ステップを組み合わせ、楽しく脂肪燃焼や心肺機能の向上、また脳トレにも効果的。基本ステップを正しく学びたい方にお勧めです。

オリジナルエアロ

様々なエアロピクスの要素を取り入れた、オリジナルのエアロピクスです。

かんたんシェイプステップ

踏み台昇降の簡単な動きの中に、筋トレを行います。基礎体力の向上を目指すクラスです。ステップクラスが初めての方でも安心です。

らくらくエアロ

簡単な動作が中心のレッスンです。ジャンプなどが入らず足への負担が少ないので、どなたでも気軽に参加できるエアロピクスです。

ノリノリエアロ

ジャンプやジョギングの動作を取り入れた、運動量が豊富なエアロピクスです。

LES MILLS

SH'BAM

誰でも楽しめる、ハマったら抜け出せない、最高に魅力的なダンスワークアウト。究極の楽しさと社交性を追求するダンスプログラムです。

LES MILLS DANCE

世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けた音楽に合わせた華やかなダンスプログラム。ムーブメントとテクニックにフォーカスしており習得しやすく、ダンススキルを向上させたい人にも最適です。

BODYBALANCE

簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたワークアウトです。柔軟性と体幹を向上させ、心身の健康を養います。

BODYCOMBAT

エネルギー溢れる音楽に合わせて様々な格闘技の動きを行います。パンチやキックでストレス発散にも最適です。

LES MILLS BARRE

バレエの基本動作を組み込んだ有酸素系エクササイズや、軽量のプレートでウエイトエクササイズを行います。美しい姿勢とシェイプアップ効果が期待できます。

LES MILLS GRIT

短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。30分のプログラムで、確実な成果をスピーディーにもたらします。

LES MILLS SHAPES

ピラティス・バレエ・パワーヨガを融合させたプログラム。コントロールされた動きと反復によって身体のあらゆる部分を強化します。

BODYPUMP

バーベルを使い全身を鍛えます。ウエイトの重さをそれぞれレベルに合わせて調整できるため、身体を引き締めたい方にオススメです。

BODYJAM

ダンスの動きをベースに音楽に身をゆだねて楽しさを体感しながら、心肺機能・調整機能・カロリー燃焼の向上を目指します。

BODYATTACK

筋力エクササイズとランやジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングです。スタミナをつけ身体機能を向上させます。

BODYSTEP

ステップ台を使用したエクササイズ、シェイプアップや持久力の向上、ヒップ・脚の筋力アップなど、高い運動効果が得られるプログラムです。

ラディカルフィットネス

オキシジェン

ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・バレエの要素を取り入れた柔軟性、バランス感覚、筋力の向上を目的としたプログラムです。

X55(エクストリームファイター)

ステップやプレートを使用し、筋力燃焼・筋力アップを目指してワークアウト。特に下半身をエネルギー的に強化していきます。動きがシンプルなのでどなたでも安心してご参加できます。

メガダンス

あらゆるジャンルのダンスをミックスしてシェイプアップはもちろん、振付を習得する喜び、そして爆発的な楽しさを提供できるプログラムです。

ファイドウ

キックボクシング・ムエタイ・マラソンの要素をベースに構成された格闘技系プログラム。筋力と持久力の向上、脂肪燃焼、ストレスの解消が期待できます。

ユーバウンド

トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることができ、心肺機能や下肢の筋力を向上させることができます。

ハワイアンフラ

明るいハワイアン音楽に合わせて踊る精神・身体への健康効果も高いレッスンです。

ラテンダンス

ラテンダンスの音楽に合わせて、シンプルなステップで動きます。身体の使い方、パフォーマンスの向上が期待でき、ダンス系が初めての方でも安心。

Dance love it

love it! 素晴らしい音楽と感じる新旧を問わない世界の Mega Hit ナンバーでダンスを楽しみます。練習しながら進めるので、初心者にもおすすめです。

ラテンエクスペリエンス

サルサの音楽とステップを100%使ったダンスフィットネスプログラム。左右対称の動きによって楽しみながら筋バランスよく動けます。

SALSATION

サルサソングのように、色々な音楽のジャンルがミックスされた、話題のダンスプログラムです。すべてのダンスに機能的な動きが取り入れられています。

フリースタイルダンス

音楽やダンスのジャンルにこだわらず、曲まるごと一曲に振り付けをしていきます。踊る楽しさと達成感を味わいながら踊ることがもっと好きになります。

ステップアップバレエ

ストレッチやバレエの他に、センターレッスンではステップを組み合わせた動きを音楽に合わせて踊ります。美しい姿勢を目指したい方にお勧め。

HIP HOP

基本動作や簡単な振り付けでダンスの基礎を身に付けます。音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。

ベリーシェイプ

お腹を集中的にエクササイズする魅力的なダンスプログラムです。初めての方でも参加できます。

JAZZダンス

バレエの優美さとバランス感覚、そしてヒップホップの自由さとリズム感を融合させたダンスジャンル。

ZUMBA-ズンバ-

パーティー気分楽しく踊る、体脂肪燃焼効果があるダンスプログラムです。

BAILA BAILA

ラテンを中心に様々なジャンルの音楽をミックスさせた、「楽しさに効果的」「簡単なのに燃焼系」な新感覚ダンスエクササイズです。

ホットスタジオ

リラクソロジー

身体の硬い方や、これからヨガを始める方でも安心して参加していただける、リラクソロジー効果の高いクラスです。

陰ヨガ

シンブルなポーズを長くキープすることで、筋肉、結合組織にアプローチしていきます。ゆったりとしたヨガで、心も身体もリラックスしていきましょう。

ボディメンテナンス

骨盤や肩まわりを中心に身体を動かし、歪みを整え正しい姿勢へと導いていきます。ご自身のお体をメンテナンスしたい方へ向けたクラスです。

代謝アップヨガ

ヨガ特有の深い呼吸と共に全身を動かしながら身体の内側に働きかけ、基礎代謝を上げたりにくい身体作りをしていきます。

エナジーチャージ

太陽礼拝を中心にポーズを加え身体を大きく動かす事でエネルギーを高めていき、レッスン後に元気を味わえるクラスです。

ボディメキピラティス

呼吸を大切に、全身をコントロールしながら動いていくことで美しくしなやかな身体作りをめざすクラスです。

ヒーリングヨガ

寝ポーズと座りのポーズが中心の癒しのヨガです。キープを長めにしポーズをじっくりと味わい、深い呼吸で心と身体をリラックスさせます。

ベーシックヨガ

ヨガの基本的なポーズを中心に、姿勢に気をつけながら丁寧にいきます。ヨガが初めての方やポーズのとり方が不安な方にお勧めです。

機能改善ヨガ

ヨガのポーズにこだわらず効率的に体を動かし、解剖に基づいて体に備わっている動きの機能を取り戻します。

デトックスフロー

ツインポーズや股関節回りを中心に呼吸と動作を連動し、滞りを流していきます。疲労回復、スッキリした体作りを目指していくクラスです。

デトックスヨガ

デトックス効果の高いポーズを中心にいきます。バランスよくいろいろな部分の筋肉を使って、燃焼しやすい体質に改善しましょう。

パワーヨガ

太陽礼拝をベースに様々な「動」と「静」のポーズを流れるように連続的に展開させていきます。運動量が多いのが特徴です。

健康いきいき系

ヨガ

ヨガ呼吸法を利用し、新陳代謝を高めます。心身共にリフレッシュできるクラスです。

リラクソロジー

初心者の方でも、体の硬い方でも心と体を安心してほぐしていくリラクソロジー効果の高いクラスです。

太極拳

大きくゆっくり優雅に動く太極拳は、意識・呼吸・動作を1つにして経路の流れを良くします。心身の状態を整えながら脚力強化・膝痛・腰痛改善にも効果的。

アンチエイジング

深い呼吸を意識しながらポーズを深める事で筋肉を緩ませ、血液やリンパの流れを促進し、リラクソロジー・シェイプアップ効果を高めます。

ピラティス

胸式呼吸や姿勢を確認しながら、一つ一つの動きを丁寧に全身バランス良くボディメイクしていきます。初心者の方やボディラインを整えたい方におすすです。

インサイドフロー

音楽と呼吸を同調させ、綿密に計算されたサークエンスを繰り返しながら繋げひとつのフローを創り上げていきます。

ハタヨガベーシック

呼吸に意識を向け、ゆっくりと一つ一つのアーサナを丁寧にいきます。自分の身体と心の対話を楽しむクラスです。

メディカルヨガ

太古より伝えられたヨガの健康法と中医学(未病医学)の考え方をともに、体の正しいバランスをとるための調整法と修正法のヨガです。

フィットネスタイチー

太極拳(タイチー)にフィットネスの要素を加えた、流れるような美しい動きが特徴。継続的に行うことで高いデトックス効果を生み出し、痩せやすい身体を作ります。

太極舞

太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統芸術や民族舞踏の要素を取り入れ、中国音楽に合わせて踊る。どなたでも簡単に楽しんでいただけるエクササイズです。

ヴィンヤサフロー

太陽礼拝をベースにポーズを組み込みます。肉体の強化、柔軟性や集中力アップに効果的。しっかり動きたい方におススメです。

オリジナルプログラム系

健康いきいき教室

週替わりでゆったりとしたトレーニングを行う体にやさしいプログラムです。

コアファンクショナル

スポーツ医学に基づき、身体機能の改善を目的とした38ポーズから構成されているフィジカルトレーニングメニューです。



JOYFIT.24 仙台泉 TEL. 022-771-1526
24時間営業 毎月15日はスタジオプログラムはお休みです

JOYFIT 24 仙台泉

2024年6月1日(土)~

J+ PROGRAM SCHEDULES

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	01:15~02:00 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 LES MILLS DANCE(45min)	02:00~02:45 BODY COMBAT(45min)	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	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 LES MILLS DANCE(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	6:45~7:15 SPRINT(30min) ⚡	05:45~06:45 BODY PUMP(60min)	6:00~6:50 RPM(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)
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 LES MILLS DANCE(30min)	08:00~08:45 BODY COMBAT(45min)	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)
09:00	10:00~10:30 BODY ATTACK(30min)	09:00~09:45 BODY ATTACK(45min)	09:00~10:00 BODY PUMP(60min)	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	10:45~11:30 SHBAM(45min)	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)	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 PUMP(60min)	11:00~12:00 BODY COMBAT(60min)	11:45~12:45 BODY BALANCE(60min)	10:45~11:45 FUNCHIIT(飯塚) ⚡	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)
12:00	13:00~13:45 BODY PUMP(45min)	12:15~13:00 LES MILLS DANCE(45min)	13:00~13:30 BURNING(市川) ⚡	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	13:00~14:00 BODY COMBAT(60min)	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	12:30~13:15 SHBAM(45min)
13:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	13:45~14:15 SPRINT(30min) ⚡	13:15~14:15 BODY BALANCE(60min)	13:15~14:15 BODY BALANCE(60min)	13:15~14:00 BODY ATTACK(45min)	13:45~14:30 RPM(鈴木真秀) ⚡
14:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	14:00~15:00 FUNCHIIT(鈴木) ⚡	14:30~15:00 SHBAM(30min)	14:30~15:30 BODY ATTACK(60min)	14:15~14:45 BODY ATTACK(30min)	14:15~15:00 BODY COMBAT(45min)	15:15~16:15 BODY ATTACK(60min)
15:00	16:00~18:00 FREE TIME	15:15~16:00 BODY COMBAT(45min)	15:15~16:00 BODY ATTACK(45min)	15:45~16:30 LES MILLS DANCE(45min)	16:00~17:00 BODY COMBAT(60min)	15:15~16:00 SHBAM(45min)	16:30~17:30 BODY COMBAT(60min)
16:00	18:00~19:00 BODY COMBAT(60min)	16:00~18:15 FREE TIME	16:00~18:00 FREE TIME	16:30~18:15 FREE TIME	17:00~18:00 FREE TIME	16:00~18:15 FREE TIME	17:45~18:30 SHBAM(45min)
17:00	19:15~19:45 BURNING(RINKA) ⚡	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)	18:45~19:45 BODY BALANCE(60min)
18:00	20:30~21:15 BODY BALANCE(60min)	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)
19:00	21:30~22:30 BODY ATTACK(60min)	20:45~21:15 SPRINT(30min) ⚡	20:45~21:30 RPM(鈴木真秀) ⚡	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)
20:00	22:45~23:45 BODY COMBAT(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)
21:00	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)
22:00							
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