

## 2024年 8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
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																		
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	10:15-11:00 ZUMBA 大竹 (Catherine)		10:50-11:35 ZUMBA 守屋	10:30-11:30 メディカルヨガ 堀越	11:00-12:00 コアコントロール ピラティス haruka	11:05-11:50 ノリノリアアロ 佐々木	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	11:05-11:50 ワインヤサフローヨガ 菅川	10:00-11:00 BAILA BAILA 菊田	2,23日 LES MILLS DANCE45 9,30日 SH'BAMAS	9:45-10:45 太極拳 佐藤広美	10:00-10:45 ベーシックヨガ Kei	10:30-11:15 BODYPUMP45 金曾	10:45-11:30 ベリーシェイプ Yuka	
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	12:10-13:10 川田愛美	12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 ファイドウ45 橋本	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	12:45-13:30 X55 橋本	13:30-14:15 ベーシックヨガ 高橋奈々	
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 BODYBALANCE60 嶋守		13:15-14:15 オキシジェノ60 橋本	13:30-14:10 かんたんエアロ40 大竹 (Catherine)		13:30-14:00 BODYCOMBAT30 川田愛美	13:05-14:20 ステップアップ パレエ 豆野	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	14:30-14:30 卓球	14:00-14:45 ファイドウ45 森	14:30-18:00 ストレッチタイム	14:00-15:00 リラックスヨガ 新田	14:00-15:00 リラックスヨガ コアファンクショナル ヨガ 橋本	
14:25-15:10 BODYCOMBAT45 市川	14:45-15:45 ピラティス 高橋奈々	15:00-19:30 ストレッチタイム	14:30-15:30 リラックスヨガ 新田	16:00-17:00 ジュニアHIP HOP [A] Re-co		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	14:45-15:45 機能改善ヨガ Ioko		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	15:15-16:15 インサイドフロー 3,17日 野澤 10,31日 林綾	15:00-16:00 BODYPUMP60 飯塚	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	14:30-18:00 ストレッチタイム	15:30-16:15 BAILA BAILA MIKI	14:00-15:00 A	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI
15:30-16:00 BODYSTEP30 市川	16:00-17:00 バレエジュニア [A] 豆野		16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co	17:00-18:00 ジュニアHIP HOP [B] Re-co		16:00-18:30 ストレッチタイム	18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森		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	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 新檀真会	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	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	19:00-20:00 ボディメンテナンス ヨガ KUMI	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	
19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:15-20:00 ヨガ ARISA		19:15-20:15 SALSATION® MIHO	19:45-20:30 BODYATTACK45 飯塚		19:30-20:30 BODYJAM60 伊藤美波	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	19:00-20:00 デトックスヨガ 高橋奈々	19:45-20:30 BODYPUMP45 作山	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	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	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	
20:30-21:15 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	20:35-21:20 ファイドウ45 森	21:00-22:00 BODYSTEP60 飯塚		21:00-22:00 BODYCOMBAT60 7,21日 川田愛美 28日 飯塚	21:00-22:00 HIP HOP Re-co		21:15-22:00 ユーバウンド45 森	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 作山	
22:00																				
23:00																				

仙台泉 スタジオAプログラム 2024年8月 JOYFIT 24

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たします。

毎月15日はスタジオプログラムはお休みです

ホットスタジオ ストレッチタイム  
この時間帯は加温・加温はしていません

スタジオA 週替わりレッスン Schedule  
4日  
A: BODYCOMBAT60 (佐藤美香)  
B: LES MILLS DANCE45 (RINKA)  
18日  
A: BODYJAM60 (千葉結祐)  
B: オキシジェノ45 (橋本)  
25日  
A: BODYJAM60 (千葉結祐)  
B: LES MILLS DANCE45 (RINKA)

### J+ PROGRAM SCHEDULES

00:00	月	火	水	木	金	土	日
00:00~01:00 BODY PUMP(60min)	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)	6:00~6:30 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)	10:00~10:50 RPM(50min)	10:00~10:30 BODY PUMP(30min)	10:30~11:30 BODY ATTACK(60min)	10:30~11:30 BODY ATTACK(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)	10:45~11:45 FUNCHIIT(趣味)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)
11:00	11:45~12:45 BODY ATTACK(60min)	11:00~12:00 BODY PUMP(60min)	11:30~12:30 BODY PUMP(60min)	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)
12:00	13:00~13:45 BODY PUMP(45min)	12:15~13:00 LES MILLS DANCE(45min)	13:00~13:30 BURNING(市II)	13:15~14:15 BODY BALANCE(60min)	13:00~14:00 BODY COMBAT(60min)	13:15~14:00 BODY ATTACK(45min)	13:45~14:30 RPM(鈴木真秀)
13:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	13:45~14:15 SPRINT(30min)	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)
14:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	14:00~15:00 FUNCHIIT(趣味)	15:15~16:00 BODY ATTACK(45min)	15:45~16:30 LES MILLS DANCE(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)	16:00~18:00 FREE TIME	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	18:00~19:00 BODY COMBAT(60min)	16:00~18:15 FREE TIME	16:00~18:00 FREE TIME	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)
17:00	19:15~19:45 BURNING(RINKA)	18:15~19:15 BODY PUMP(60min)	18:00~19:00 BODY BALANCE(60min)	19:15~20:15 BODY COMBAT(60min)	19:15~20:05 RPM(50min)	19:15~20:15 BODY COMBAT(60min)	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 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)	20:00~20:30 BODY PUMP(30min)
19:00	21:30~22:30 BODY ATTACK(60min)	20:45~21:15 SPRINT(30min)	20:45~21:45 BODY ATTACK(60min)	21:30~22:30 BODY PUMP(60min)	21:30~22:15 BODY BALANCE(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)	22:30~23:00 BODY PUMP(30min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	21:45~22:30 BODY ATTACK(45min)
21:00	00:00	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	23:15~23:45 BODY BALANCE(30min)	00:00	23:15~23:45 BODY COMBAT(30min)	00:00	22:45~23:45 BODY PUMP(60min)

- ・★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
FUNCHIIT	8名
BURNING	9名
RPM/SPRINT	8名

