

# JOYFIT 24 仙台泉

## 2024年10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)		
	Studio A	Studio B	ホットスタジオ	Studio A	Studio B	ホットスタジオ	Studio A	Studio B	ホットスタジオ	Studio A	Studio B	ホットスタジオ	Studio A	Studio B	ホットスタジオ	Studio A	Studio B	ホットスタジオ	Studio A	Studio B	ホットスタジオ
9:00																					
9:30																					
10:00	10:00-10:45 かんたんシェイプスタッフ 守屋		10:00-11:00 パワーヨガ yuki	9:25-10:05 ラテンエクスペリエンス コンサルサ 佐々木			9:50-10:20 やさしいエアロ 守屋			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	9:30-10:15 朝の伸びヨガ Naomi	9:45-10:45 太極舞 佐藤広美	9:15-10:00 ピラティス Kei				
10:30				10:25-11:25 メガダンス60 佐々木	10:15-11:00 ZUMBA 大竹 (Catherine)																
11:00	11:10-11:55 ZUMBA MIKI			11:30-12:00 Dance love it 大竹 (Catherine)	11:00-12:00 パワーヨガ MINAMI		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 ノリノリエアロ 佐々木	11:15-12:00 体幹パワーヨガ 三星千明	11:05-11:50 ファンヤフロヨガ 笹川	11:25-12:10 週替わりレッスン 市川	11:05-11:50 エナジーチャージヨガ Naomi	10:45-11:45 背骨調整ヨガ Kei	11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美	11:00-12:00 リラクソヨガ 林綾	10:20-11:05 NEW	10:10-10:55 BODYPUMP45 佐藤大成	10:45-11:30 ベリーシェイブ Yuka	
11:30				12:00-12:45 ラテンダンス MIKI	12:30-13:30 ハワイアンフラ 伊藤	12:30-13:15 リラクソヨガ MINAMI	12:15-12:45 BODYPUMP30 佐藤美香	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 BODYCOMBAT45 市川	12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 BODYCOMBAT45 市川	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				
12:00	12:15-13:00 LES MILLS DANCE45 RINKA	12:15-13:15 太極拳 佐藤広美		13:05-13:50 LES MILLS Shapes45 RINKA			13:15-14:15 ヨガ Naomi	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 ハレエ 豆野	13:30-14:15 ユーバウンド45 森	13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	13:30-14:15 ユーバウンド45 森	13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	13:30-14:30 卓球 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 週替わりレッスン A	13:45-14:45 リラクソヨガ 新田	11:30-12:15 BODYATTACK45 佐藤大成	
12:30	13:20-14:05 BODYCOMBAT45 市川	13:30-14:15 ベーシックヨガ 高橋奈々		14:00-15:00 BODYBALANCE60 新田	14:00-15:00 ボディバランス 嶋守	14:00-18:00 ストレッチタイム			14:20-15:20 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	14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 BODYPUMP60 飯塚	15:00-16:00 ストレッチタイム	15:30-18:00 ストレッチタイム	15:30-16:15 週替わりレッスン B		
13:00				14:30-15:30 リラクソヨガ 新田					15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:30-18:00 ストレッチタイム	15:30-18:00 ストレッチタイム	15:30-18:00 ストレッチタイム	15:30-18:00 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	16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚	16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	
13:30				15:00-19:30 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	16:00-18:30 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	16:00-17:00 キッズ体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨		
14:00	14:30-15:00 BODYSTEP30 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	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	18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:30-20:30 BODYJAM60 伊藤美波	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
14:30				17:00-18:00 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	18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:30-20:30 BODYJAM45 川田愛美	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
15:00				18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野	18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野	18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野	18:00-19:00 バレエジュニア [C] 豆野	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
15:30				19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki	19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki	19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki	19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
16:00				19:15-20:00 ヨガ ARISA	19:15-20:00 ヨガ ARISA	19:15-20:00 ヨガ ARISA	19:15-20:00 ヨガ ARISA	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
16:30				20:00-21:05 デトックスフロヨガ ARISA	20:00-21:05 デトックスフロヨガ ARISA	20:00-21:05 デトックスフロヨガ ARISA	20:00-21:05 デトックスフロヨガ ARISA	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
17:00				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	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
17:30				20:35-21:20 ファイドウ45 森	20:35-21:20 ファイドウ45 森	20:35-21:20 ファイドウ45 森	20:35-21:20 ファイドウ45 森	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
18:00				20:50-21:50 BODYSTEP60 飯塚	20:50-21:50 BODYSTEP60 飯塚	20:50-21:50 BODYSTEP60 飯塚	20:50-21:50 BODYSTEP60 飯塚	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	19:45-20:30 ファイドウ45 森	
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					

スタジオA 週替わりレッスン Schedule  
 6日 \*GRIT15:30-16:00  
 A: BODYCOMBAT60 (作山)  
 B: GRIT(Cardio) (作山)  
 13日  
 A: BODYCOMBAT60 (佐藤美香)  
 B: LESMILLS DANCE (RINKA)  
 20日  
 A: BODYJAM60 (千葉結祐)  
 B: BODYATTACK (千葉結祐)  
 27日  
 A: BODYJAM60 (千葉結祐)  
 B: LESMILLS DANCE (RINKA)

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

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をお願いいたします。

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10月

JOYFIT24



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) ㊚	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)
07:00	07:45~08:45 BODY BALANCE(60min)	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)	07:30~08:00 BODY BALANCE(30min)
08:00	09:00~09:45 BODY COMBAT(45min)	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)
09:00	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)		
10:00	10:45~11:30 SHBAM(45min)	11:00~12:00 BODY PUMP(60min)	11:30~12:30 BODY PUMP(60min)	11:00~12:00 BODY COMBAT(60min)	10:45~11:30 SHBAM(45min)	10:45~11:45 FUNCHIIT(飯塚) *	10:30~11:30 BODY ATTACK(60min)
11:00	11:45~12:45 BODY ATTACK(60min)	12:15~13:00 LES Mills DANCE(45min)	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	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)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	13:00~13:30 BURNING(市川) *	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)	14:00~15:00 FUNCHIIT(錦部) *	13:45~14:15 SPRINT(30min) ㊚	14:30~15:00 SHBAM(30min)	14:15~14:45 BODY ATTACK(30min)	14:15~15:00 BODY COMBAT(45min)	13:45~14:30 RPM(鈴木真秀) *
14:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	15:15~16:00 BODY COMBAT(45min)	15:15~16:00 BODY ATTACK(45min)	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)
15:00	16:00~18:00 FREE TIME	16:00~18:15 FREE TIME	16:00~18:00 FREE TIME	15:45~16:30 LES Mills DANCE(45min)	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)	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)
17:00	19:15~19:45 BURNING(RINKA) *	19:30~20:30 BODY ATTACK(60min)	19:30~20:15 BODY COMBAT(45min)	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)	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) ㊚	20:00~20:30 BODY PUMP(30min)
19:00	21:30~22:30 BODY ATTACK(60min)	21:30~22:30 BODY COMBAT(60min)	22:00~23:00 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)	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)	21:45~22:30 BODY ATTACK(45min)
21:00					23:15~23:45 BODY COMBAT(30min)		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	9名