

2024年 11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)						
	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	ホットスタジオ	StudioA	StudioB	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テップ 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			10:30-11:30 メディカルヨガ 堀越				11:00-12:00 ZUMBA 守屋	11:00-12:00 コアコントロール ピラティス haruka	11:00-12:00 リフレッシュヨガ 三星千明	11:05-11:50 エナジーチャージヨガ 笹川	10:45-11:45 Naomi	10:20-11:05 背骨調整ヨガ Kei				10:10-10:55 BODYPUMP45 佐藤大成	10:45-11:30 ペリーシェイブ Yuka				
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				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 ワンヤフーヨガ 笹川	11:15-12:00 Naomi	11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美	11:00-12:00 リラクソスヨガ 林綾				11:30-12:15 BODYATTACK45 佐藤大成					
12:00				12:00-12:45 ラテンダンス MIKI			12:30-13:15 リラクソスヨガ MINAMI				12:10-13:10 SALSATION® MIHO	12:10-13:10 BODYBALANCE60 川田愛美	12:10-13:10 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 BODYCOMBAT45 市川	12:30-13:15 ユープラウド45 森	12:30-13:15 ZUMBA 佐藤広美	12:30-13:15 ピラティス Kei				12:30-13:15 BODYATTACK45 佐藤大成			
13:00				12:30-13:30 ハワイアンフラ 伊藤			12:30-13:15 リラクソスヨガ MINAMI				12:15-12:45 BODYPUMP30 佐藤美香	12:00-13:00 HIP HOP Re-co	12:10-13:10 SALSATION® MIHO	12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 BODYCOMBAT45 市川	12:45-13:45 代謝アップヨガ ARISA	12:45-13:45 卓球								
13:30	13:20-14:05 BODYCOMBAT45 市川		13:30-14:15 ベーシックヨガ 高橋奈々				13:30-14:10 ヨガ Naomi				13:15-14:15 音響コンディショニング Naomi	13:30-14:10 かんたんエアロ40 大竹 (Catherine)	13:05-14:20 ステップアップ 豆野	13:30-14:15 ユープラウド45 森	13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	13:00-13:45 美尻ヨガ 高橋奈々	13:30-14:30 ARISA								
14:00				14:00-15:00 BODYBALANCE60 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	14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川	14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾	14:15-15:00 陰ヨガ 高橋奈々	14:15-15:00 高橋奈々	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 リラクソスヨガ 新田		
14:30	14:30-15:00 BODYSTEP30 市川			14:30-15:30 リラクソスヨガ 新田									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	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	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 B	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
15:00				15:00-19:30 ストレッチタイム									15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
16:00	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									15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
17:00	17:00-18:00 バレエジュニア 【B】 豆野			17:30-18:30 ジュニアHIP HOP 【B】 Re-co									15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
18:00	18:00-19:00 バレエジュニア 【C】 豆野												15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
19:00				18:55-19:25 BODYCOMBAT30 飯塚									15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
19:30	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美			19:15-20:15 ベーシックヨガ Maki									15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
20:00				19:45-20:30 SALSATION® MIHO									15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
20:30	20:20-21:05 BODYCOMBAT45 川田愛美			20:15-21:30 ストレッチタイム									15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
21:00				20:35-21:20 ファイドウ45 森									15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
21:30	20:50-21:50 BODYSTEP60 飯塚												15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
22:00													15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	
23:00													15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:15-16:15 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚	15:00-16:00 インサイドフロー 飯塚				15:00-16:00 ストレッチタイム	15:15-16:00 BAILA BAILA MIKI	15:15-16:15 ベーシックヨガ 新田	

スタジオA 週替わりレッスン Schedule

3日
A: BODYCOMBAT60 (佐藤美香)
B: JAZZダンス (MIHO)

10日
A: BODYJAM60 (千葉祐祐)
B: SALSATION® (MIHO)

17日
A: キッズ発表会の為、休講
B: BODYJAM45 (千葉祐祐)

24日
: LESMILLSイベントの為、休講

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11月 JOYFIT24

JOYFIT[®] 24 仙台泉

2024年11月1日(金)~

J+ PROGRAM SCHEDULES

00:00	月	火	水	木	金	土	日
00:00	00:00~01:00 BODY PUMP(60min)	00:00~00:50 RPM(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)	2:15~2:45 SPRINT(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 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)	08:15~08:45 LES Mills DANCE(30min)	08:00~08:45 BODY ATTACK(45min)	09:00~09:45 LES Mills DANCE(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 SPRINT(30min)	09:00~09:45 BODY ATTACK(45min)	09:00~09:45 SHBAM(45min)	09:00~09:45 LES Mills DANCE(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 PUMP(60min)	10:00~10:50 RPM(50min)	10:45~11:30 SHBAM(45min)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)	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 ATTACK(60min)	11:00~12:00 BODY COMBAT(60min)	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 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)	12:30~13:15 SHBAM(45min)	12:30~13:15 SHBAM(45min)
13:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	NEW 14:00~14:30 RPM(市川)	13:15~14:15 BODY BALANCE(60min)	14:15~14:45 SPRINT(30min)	13:45~14:30 RPM(鈴木真秀)	13:45~14:30 RPM(鈴木真秀)
14:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	14:00~15:00 FUNCHIIT(録部)	15:15~16:00 RPM(45min)	14:30~15:30 BODY ATTACK(60min)	15:00~15:45 BODY PUMP(45min)	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 RPM(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 LES Mills DANCE(45min)	16:00~18:15 FREE TIME
16:00	18:00~19:00 BODY COMBAT(60min)	16:00~18:15 FREE TIME	16:00~18:15 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)
17:00	19:15~20:05 RPM(50min)	18:15~19:15 BODY PUMP(60min)	18:15~19:00 SHBAM(45min)	18:15~18:45 SPRINT(30min)	18:00~18:45 BODY BALANCE(45min)	18:15~19:00 BODY ATTACK(45min)	17:45~18:30 SHBAM(45min)
18:00	20:30~21:15 BODY BALANCE(60min)	19:15~20:05 RPM(50min)	19:30~20:15 BODY ATTACK(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)
19:00	21:30~22:30 BODY ATTACK(60min)	19:30~20:30 BODY ATTACK(60min)	20:45~21:30 SPRINT(30min)	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 SHBAM(45min)	21:30~22:30 BODY PUMP(60min)	21:45~22:30 BODY ATTACK(45min)
21:00	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)	22:45~23:45 BODY PUMP(60min)
22:00	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)	23:15~23:45 BODY COMBAT(30min)	22:45~23:45 BODY ATTACK(60min)	22:45~23:45 BODY PUMP(60min)
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。

【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。他のお客様のご迷惑となる行為はご遠慮ください。

バーチャルレッスン 10名

FUNCHIIT 8名

BURNING 9名

RPM/SPRINT 10名