

JOYFIT[®] 24 仙台泉 2025 年末年始特別スタジオプログラム

2024/12/29(日)			2024/12/30(月)			2024/12/31(火)			2025/1/1(水)			2025/1/2(木)			2025/1/3(金)		
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
9:15-10:15 BODYPUMP60 作山・佐藤大成 WEB	9:45-10:45 ピラティス 高橋奈々		9:45-10:30 ファイドウ45 森		10:00-11:00 整えヨガティス yuki	9:45-10:45 BODYCOMBAT60 飯塚 WEB	10:00-10:45 BAIIA BAILA 佐川 WEB	10:30-11:30 ベーシックヨガ MINAMI		10:30-11:30 BODYPUMP60 佐藤美香		10:00-11:00 SALSATION® MIHO		10:15-11:15 リフレッシュヨガ 三星千明	9:30-10:15 BODYPUMP 新曲発表会 作山	10:00-11:00 ヨガ 笹川	
10:40-11:10 GRIT-Athletic- 作山 定員20名 WEB	11:15-12:15 SALSATION® MIHO	11:10-12:10 パワーヨガ 高橋奈々	11:00-12:00 BODYATTACK60 佐藤大成	11:15-12:00 骨盤ヨガ ARISA		11:05-11:50 フリースタイルダンス 佐川 WEB	11:10-11:55 年忘れエアロ 佐々木		12:00-13:00 BODYCOMBAT60 市川・川田愛美・佐藤美香 WEB	12:00-13:00 BODYCOMBAT60 MIHO	11:30-12:30 JAZZダンス MIHO	13:00-14:00 BODYPUMP60 奥田 WEB	12:45-13:45 HIP HOP Re-co	10:40-11:10 GRIT新曲発表会 作山 定員20名 WEB	11:30-12:30 BODYCOMBAT 新曲発表会 飯塚・作山 WEB	11:15-12:15 Strength Naomi	11:15-12:15 骨盤コンディショニング Naomi
11:30-12:30 BODYCOMBAT60 作山 WEB			12:30-13:15 かなえの大好きを集めた ラストSH'BAM/パーティー 市川	12:30-13:30 SALSATION® MIHO	12:20-13:20 バクティフローヨガ ARISA	12:15-13:15 メガダンス 新曲発表会 佐々木 WEB	12:15-16:00 卓球		13:30-14:30 BODYJAM60 川田愛美	13:30-14:30 BODYJAM60 奥田 WEB	14:30-15:30 BODYCOMBAT60 奥田 WEB	14:00-15:00 整えヨガティス yuki	13:00-14:00 BODYATTACK60 飯塚	11:30-12:30 BODYATTACK60 飯塚	13:00-14:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々		14:10-15:10 デトックスヨガ 高橋奈々
13:00-14:00 BODYJAM60 伊藤美波	13:45-14:45 リラックスヨガ 新田		13:45-14:45 BODYCOMBAT60 市川 WEB	14:00-15:00 BODYBALANCE60 川田愛美		13:45-14:30 BODYPUMP45 飯塚	14:00-15:00 年納め太陽礼拝 高橋奈々		15:00-15:45 BODYSTEP45 市川	15:00-15:45 BODYSTEP45 市川		14:30-15:30 BODYJAM 新曲発表会 伊藤美波 WEB	14:30-15:30 BODYJAM 新曲発表会 伊藤美波 WEB	14:30-15:30 BODYJAM 新曲発表会 伊藤美波 WEB	14:30-15:30 BODYJAM 新曲発表会 伊藤美波 WEB	14:30-15:30 BODYJAM 新曲発表会 伊藤美波 WEB	14:30-15:30 BODYJAM 新曲発表会 伊藤美波 WEB
14:20-15:05 ユーバウンド45 森 定員30名	15:00-16:00 ベーシックヨガ MIKA		15:20-16:05 BODYJAM45 川田愛美		15:15-16:15 フローヨガ Naomi	15:00-15:45 BODYATTACK45 飯塚											
15:30-16:15 ファイドウ45 森																	

※Web予約はJOYFIT24仙台泉会員様限定です。 他店舗会員様・非会員様・得チケご利用の方は対象外です。

24時間営業 浴室・更衣室ご利用時間 8:00~17:00 フロント受付時間 9:00~17:00 ※各種お手続きは16時迄にご来館ください。

J+オプションご契約
1,100円(税込)/月で

2階J+エリアにて
24時間ご利用いただけます!

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お並びいただき、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 🧘 どちらでもお気軽に参加できるレッスン

JOYFIT²⁴ 仙台泉

2025年 1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・スタジオB/25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 整えヨガティス yuki	9:25-10:05 ラテンエクスペリエンス 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			10:00-10:45 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																		9:30-10:15 ベーシックヨガ MIKA		
11:00	11:10-11:55 ZUMBA MIKI				11:00-11:45 パワ-ヨガ MINAMI		10:50-11:35 ZUMBA 守屋	10:30-11:30 メディカルヨガ 堀越		11:05-11:50 ノリノリエアロ 佐々木	11:30-12:30 体幹パワ-ヨガ 三星千明	11:15-12:00 リフレッシュヨガ 三星千明	11:05-11:50 リフレッシュヨガ 笹川	11:25-12:10 LES MILLS DANCE45 市川	10:45-11:45 エナジーチャ-ジョギ Naomi	11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美	11:00-12:00 リラックスヨガ 林綾	10:20-11:05 背骨調整ヨガ Kei				10:10-10:55 BODYPUMP45 佐藤大成	10:30-14:30 ストレッチタイム	
11:30					11:30-12:00 Dance love it 大竹 (Catherine)																			
12:00				12:00-12:45 パレトン MIKI	12:30-13:30 リラックスヨガ MINAMI		12:00-13:00 HIP HOP 佐藤美香	12:00-13:00 HIP HOP Re-co		12:10-13:10 SALSATION® 川田愛美	12:30-13:15 BODYBALANCE60 市川	12:10-13:10 MIHO	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 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				11:30-12:15 BODYATTACK45 佐藤大成		
13:00	13:20-14:05 BODYCOMBAT45 市川	12:15-13:15 太極拳 佐藤広美			12:30-13:30 リラックスヨガ MINAMI					13:15-14:15 ヨガ Naomi	13:30-14:10 かんたんエアロ40 大竹 (Catherine)	14:00-15:00 リラックスヨガ MIKA	13:05-14:20 ステップアップ 高橋奈々	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 卓球 卓球	13:30-14:30 卓球 卓球	14:15-15:00 陰ヨガ 高橋奈々						
14:00				14:15-15:15 リラックスヨガ 新田	14:00-15:00 BODYBALANCE60 嶋守		14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本	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	14:00-15:00 リラックスヨガ MIKA	14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾	14:45-15:30 ストレッチポール 橋本	14:45-15:30 ストレッチポール 橋本	15:15-18:30 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				14:00-15:00 リラックスヨガ 新田		
15:00																								
16:00	16:00-17:00 パレエジュニア 【A】 豆野	16:00-17:00 パレエジュニア 【B】 豆野	16:00-19:45 ベーシックヨガ 高橋奈々		16:30-17:30 ジュニアHIP HOP 【A】 Re-co																			
17:00					17:30-18:30 ジュニアHIP HOP 【B】 Re-co																			
18:00					18:00-19:00 パレエジュニア 【C】 豆野																			
19:00	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	19:15-20:00 ヨガ ARISA		18:55-19:25 BODYCOMBAT30 飯塚	19:15-20:15 SALSATION® MIHO		18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:15-20:15 パワ-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	19:00-20:00 デトックスヨガ 高橋奈々	19:10-19:55 BODYPUMP45 作山	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	19:00-20:00 リラックスヨガ KUMI									
20:00				19:45-20:30 BODYATTACK45 飯塚	20:15-21:30 ストレッチタイム																			
21:00	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 パワ-フローヨガ ARISA		20:35-21:20 ファイドウ45 森								20:20-20:50 LES MILLS GRIT 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									
22:00				20:50-21:50 BODYSTEP60 飯塚									21:00-21:45 ユーバウンド45 森	20:50-21:50 HIP HOP Re-co										
23:00																								

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
5日 A: BODYCOMBAT60 (奥田)
B: メガダンス45 (佐々木)
12日 A: BODYCOMBAT60 (奥田)
B: BODYJAM45 (伊藤美波)
19日 A: BODYJAM60 (千葉祐祐)
B: BODYCOMBAT45 (佐藤美香)
26日 A: BODYJAM60 (千葉祐祐)
B: BODYCOMBAT45 (佐藤美香)

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 2025年1月 JOYFIT24

JOYFIT 24 仙台泉

2025年1月1日(水)~

J+ PROGRAM SCHEDULES

00:00	月	火	水	木	金	土	日
00:00	0:00~1:00 BODY PUMP(60min)	0:00~0:50 RPM(50min) ㊩	0:00~0:45 BODY BALANCE(45min)	0:00~1:00 BODY COMBAT(60min)	★ 0:00~0:45 LES MILLS DANCE(45min)	0:00~1:00 BODY ATTACK(60min)	0:00~0:45 BODY COMBAT(45min)
01:00	★ 1:15~2:05 RPM(50min) ㊩	1:00~1:30 BODY BALANCE(30min)	★ 1:00~1:45 LES MILLS DANCE(45min)	1:15~2:00 BODY ATTACK(45min)	1:00~2:00 BODY PUMP(60min)	1:15~2:00 BODY PUMP(45min)	1:00~2:00 BODY BALANCE(60min)
02:00	2:15~3:15 BODY COMBAT(60min)	1:45~2:30 LES MILLS DANCE(45min)	2:00~2:45 BODY COMBAT(45min)	2:15~3:00 LES MILLS DANCE(45min)	2:15~3:15 BODY COMBAT(60min)	2:15~3:00 BODY COMBAT(45min)	2:15~2:45 SPRINT(30min) ㊩
03:00	3:30~4:15 BODY PUMP(45min)	2:45~3:30 BODY COMBAT(45min)	3:00~4:00 BODY ATTACK(60min)	3:15~4:00 BODY PUMP(45min)	3:30~4:30 BODY BALANCE(60min)	3:15~4:15 BODY BALANCE(60min)	3:00~4:00 BODY PUMP(60min)
04:00	4:30~5:15 BODY BALANCE(45min)	3:45~4:45 BODY ATTACK(60min)	4:15~4:45 BODY PUMP(30min)	4:15~5:00 BODY COMBAT(45min)	4:45~5:45 BODY ATTACK(60min)	★ 4:30~5:15 LES MILLS DANCE(45min)	4:15~5:00 BODY ATTACK(45min)
05:00	5:30~6:30 BODY ATTACK(60min)	5:00~5:30 LES MILLS DANCE(30min)	5:00~5:45 BODY BALANCE(45min)	5:15~6:15 BODY BALANCE(60min)	6:00~6:45 BODY PUMP(45min)	★ 5:30~6:30 BODY COMBAT(60min)	5:15~6:15 BODY COMBAT(60min)
06:00	6:45~7:15 SPRINT(30min) ㊩	7:00~8:00 BODY COMBAT(60min)	7:00~7:45 BODY COMBAT(45min)	6:30~07:30 BODY ATTACK(60min)	7:00~7:50 RPM(50min) ㊩	6:45~7:45 BODY PUMP(60min)	6:30~7:15 BODY PUMP(45min)
07:00	7:45~8:45 BODY BALANCE(60min)	8:15~8:45 LES MILLS DANCE(30min)	8:00~8:45 BODY ATTACK(45min)	7:45~8:45 BODY COMBAT(60min)	8:00~8:45 BODY COMBAT(45min)	8:00~9:00 BODY ATTACK(60min)	★ 8:15~9:05 RPM(50min) ㊩
08:00	9:00~9:45 BODY COMBAT(45min)	9:00~9:45 BODY ATTACK(45min)	★ 9:00~9:30 SPRINT(30min) ㊩	9:00~9:45 LES MILLS DANCE(45min)	9:00~9:45 BODY ATTACK(45min)	9:15~10:15 BODY BALANCE(60min)	★ 9:15~10:15 BODY COMBAT(60min)
09:00	★ 10:45~11:30 LES MILLS DANCE(45min)	11:00~12:00 BODY PUMP(60min)	10:15~11:15 BODY PUMP(60min)	11:00~12:00 BODY COMBAT(60min)	★ 11:00~11:45 LES MILLS DANCE(45min)	10:45~11:45 FUNCHIIT(極楽) ❶	10:30~11:30 BODY ATTACK(60min)
10:00	11:45~12:45 BODY ATTACK(60min)	12:15~13:00 LES MILLS DANCE(45min)	11:30~12:30 BODY ATTACK(60min)	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	★ 12:00~13:00 BODY BALANCE(60min)	★ 12:00~13:00 BODY PUMP(60min)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)
11:00	13:00~13:45 BODY PUMP(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	13:00~13:30 BURNING(希II) ❷	13:15~14:15 BODY BALANCE(60min)	★ 13:15~14:15 BODY COMBAT(60min)	13:15~14:00 BODY ATTACK(45min)	★ 12:30~13:15 LES MILLS DANCE(45min)
12:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00~15:00 FUNCHIIT(縁部) ❸	14:00~14:30 RPM(希III) ❹	14:30~15:30 BODY ATTACK(60min)	★ 14:30~15:00 SPRINT(30min) ㊩	14:15~15:00 BODY COMBAT(45min)	13:45~14:30 RPM(鈴木貞秀) ❺
13:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	15:15~16:05 RPM(50min) ㊩	★ 15:00~16:00 BODY BALANCE(60min)	15:45~16:30 LES MILLS DANCE(45min)	★ 15:15~16:00 BODY PUMP(45min)	15:15~16:00 LES MILLS DANCE(45min)	15:15~16:15 BODY ATTACK(60min)
14:00	16:00~18:00 FREE TIME	16:05~18:15 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)
15:00	18:00~19:00 BODY COMBAT(60min)	★ 18:15~19:15 BODY ATTACK(60min)	★ 18:15~19:15 BODY PUMP(60min)	18:15~18:45 SPRINT(30min) ㊩	18:00~18:45 BODY BALANCE(45min)	18:15~19:00 BODY ATTACK(45min)	★ 17:45~18:15 SPRINT(30min) ㊩
16:00	19:15~20:05 RPM(50min) ㊩	★ 19:30~20:30 BODY PUMP(60min)	19:30~20:15 BODY ATTACK(45min)	★ 19:15~20:15 BODY PUMP(60min)	19:15~20:05 RPM(50min) ㊩	19:15~20:15 BODY COMBAT(60min)	18:45~19:45 BODY BALANCE(60min)
17:00	20:30~21:15 BODY BALANCE(60min)	20:45~21:15 SPRINT(30min) ㊩	★ 20:45~21:30 RPM(鈴木貞秀) ❺	★ 20:30~21:15 LES MILLS DANCE(45min)	20:30~21:15 BODY ATTACK(45min)	20:30~21:30 RPM(50min) ㊩	20:00~20:30 BODY PUMP(30min)
18:00	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 COMBAT(60min)	★ 21:30~22:15 LES MILLS DANCE(45min)	21:30~22:30 BODY PUMP(60min)	20:45~21:30 BODY COMBAT(45min)
19:00	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)
20:00					23:15~23:45 BODY COMBAT(30min)		22:45~23:45 BODY PUMP(60min)

- ★マークは時間変更、クラス変更です。
- ❶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。
- ❷マーク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