

JOYFIT 24 仙台泉

2025年 2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。
- ※30分前までにお受け取りが出来ない場合はWeb予約は自動キャンセルとなります。店頭発券機で発券ください。
- 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			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 菅川	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)					10:30-11:30 メディカルヨガ 堀越								10:10-10:55 BODYPUMP45 佐藤大成							
11:00	11:10-11:55 ZUMBA MIKI	11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本		11:00-11:45 パワーヨガ MINAMI			10:50-11:35 ZUMBA 守屋			11:05-11:50 ノリノリエアロ 佐々木	11:00-12:00 コアコントロール ピラティス haruka	11:15-12:00 体幹パワーヨガ 三星千明	11:05-11:50 ワインヤサフロアヨガ 菅川	10:45-11:45 エナジーチャージヨガ Naomi	10:20-11:05 背骨調整ヨガ Kei	11:00-12:00 リラクソスヨガ 林綾				10:30-14:30 ストレッチタイム					
11:30				11:30-12:00 Dance love it 大竹 (Catherine)											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	12:15-13:00 X55 橋本	12:15-13:15 太極拳 橋本		12:00-12:45 バレトン MIKI	12:30-13:30 リラクソスヨガ MINAMI		12:00-13:00 BODYPUMP30 佐藤美香	12:00-13:00 HIP HOP Re-co				12:10-13:10 川田愛美	12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 BODYCOMBAT45 市川	12:30-13:15 ZUMBA 佐藤広美	12:30-13:15 ZUMBA 佐藤広美	12:45-13:45 代謝アップヨガ ARISA				12:45-13:30 X55 橋本				
13:00	13:20-14:05 BODYCOMBAT45 市川	13:45-14:45 ピラティス 高橋奈々					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)				13:05-14:20 ステップアップ 豆野	13:30-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	13:30-14:15 ユーバウンド45 森	13:00-13:45 美尻ヨガ 高橋奈々	13:30-14:30 ユーバウンド45 森	13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	13:30-14:30 ARISA				13:45-14:45 リラクソスヨガ 新田			
14:00	14:30-15:00 BODYSTEP30 市川			14:15-15:15 BODYBALANCE60 新田	14:00-15:00 BODYBALANCE60 嶋守					14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川	14:45-15:45 機能改善ヨガ Ioko	14:00-15:00 リラクソスヨガ MIKA	14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾	14:45-15:30 ストレッチボール 橋本	14:45-15:30 ストレッチボール 橋本	14:45-15:30 ストレッチボール 橋本	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				
15:00				15:00-15:45 ベーシックヨガ 高橋奈々	15:15-16:15 ハタヨガピギナー 友奈		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	15:45-18:45 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	15:15-18:30 ストレッチタイム	15:00-16:00 キッズ体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	15:15-18:30 ストレッチタイム	15:15-18:30 ストレッチタイム	15:15-18:30 ストレッチタイム	15:00-16:00 インサイドフロー 1日 林綾 8,22日 野村				15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA			
16:00	16:00-17:00 バレエジュニア [A] 豆野	16:00-19:45 ストレッチタイム		16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co	16:30-18:30 ストレッチタイム								16:00-17:00 キッズ体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	16:00-16:45 フィットネスタイター 佐藤広美	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				16:45-17:45 BODYATTACK60 飯塚					
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									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 新垣真会	17:00-18:00 キッズ空手 新垣真会										
18:00	18:00-19:00 バレエジュニア [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	19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki		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				19:00-20:00 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 リラクソスヨガ KUMI	19:00-20:00 リラクソスヨガ KUMI									
20:00	20:20-21:05 フリースタイルダンス 佐川	20:20-21:05 パクティーフローヨガ ARISA		19:45-20:30 BODYATTACK45 飯塚	20:15-21:30 ストレッチタイム					19:30-20:30 BODYJAM60 伊藤美波	20:15-21:30 ストレッチタイム	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											
21:00	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美			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	21:15-22:00 BODYCOMBAT45 作山										
22:00																									
23:00																									

スタジオA 週替わりレッスンSchedule

2日
A: BODYJAM60 (千葉紘祐)
B: BODYATTACK45 (千葉紘祐)

9日
A: BODYCOMBAT60 (奥田)
B: BODYJAM45 (伊藤美波)

16日
A: BODYJAM60 (千葉紘祐)
B: オキシジェノ45 (橋本)

23日
A: BODYCOMBAT60 (佐藤美香)
B: BODYJAM45 (千葉紘祐)

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

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 2025年2月 JOYFIT 24

JOYFIT[®] 24 仙台泉

2025年2月1日(土)~

J+ PROGRAM SCHEDULES

	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		1:00~1:30 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	1:15~2:05 RPM(50min) ㊟	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	2:15~3:15 BODY COMBAT(60min)	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	3:30~4:15 BODY PUMP(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	4:30~5:15 BODY BALANCE(45min)	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	5:30~6:30 BODY ATTACK(60min)	5:45~6:45 BODY PUMP(60min)	6:00~6:50 RPM(50min) ㊟	6:30~7:30 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	6:45~7:15 SPRINT(30min) ㊟	7:00~8:00 BODY COMBAT(60min)	7:00~7:45 BODY COMBAT(45min)	7:45~8:45 BODY COMBAT(60min)	8:00~8:45 BODY COMBAT(45min)	8:00~9:00 BODY ATTACK(60min)	7:30~8:00 BODY BALANCE(30min)
08:00	7:45~8:45 BODY BALANCE(60min)	8:15~8:45 LES MILLS DANCE(30min)	8:00~8:45 BODY ATTACK(45min)	9:00~9:45 LES MILLS DANCE(45min)	9:00~9:45 BODY ATTACK(45min)	9:15~10:15 BODY BALANCE(60min)	8:15~9:05 RPM(50min) ㊟
09:00	9:00~9:45 BODY COMBAT(45min)	9:00~9:45 BODY ATTACK(45min)	9:00~9:30 SPRINT(30min) ㊟	10:00~10:50 RPM(50min) ㊟	10:00~10:45 BODY PUMP(45min)	10:30~11:30 BODY ATTACK(60min)	9:15~10:15 BODY COMBAT(60min)
10:00	10:00~10:30 SPRINT(30min) ㊟	10:00~10:45 BODY COMBAT(45min)	10:15~11:15 BODY PUMP(60min)	11:00~12:00 BODY COMBAT(60min)	11:00~11:45 LES MILLS DANCE(45min)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)	10:30~11:30 BODY ATTACK(60min)
11:00	10:45~11:30 LES MILLS DANCE(45min)	11:00~12:00 BODY PUMP(60min)	11:30~12:30 BODY ATTACK(60min)	12:15~13:00 BODY PUMP(45min)	12:00~13:00 BODY BALANCE(60min)	12:30~13:15 LES MILLS DANCE(45min)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)
12:00	11:45~12:45 BODY ATTACK(60min)	12:15~13:00 LES MILLS DANCE(45min)	13:00~13:30 BURNING(市II) *	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)
13:00	13:00~13:45 BODY PUMP(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	14:00~14:30 RPM(市II) *	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(鈴木貴秀) *
14:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00~15:00 FUNCHIIT(鏡部) *	15:00~16:00 BODY BALANCE(60min)	15:15~16:00 BODY PUMP(45min)	15:15~16:00 LES MILLS DANCE(45min)	15:15~16:00 LES MILLS DANCE(45min)	15:15~16:15 BODY ATTACK(60min)
15:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	15:15~16:05 RPM(50min) ㊟	16:00~18:15 FREE TIME	16:30~18:15 FREE TIME	16:15~17:00 BODY COMBAT(45min)	16:00~18:15 FREE TIME	16:30~17:30 BODY COMBAT(60min)
16:00					17:00~18:00 FREE TIME		17:45~18:15 SPRINT(30min) ㊟
17:00	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	17:45~18:15 SPRINT(30min) ㊟
18:00	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)	18:45~19:45 BODY BALANCE(60min)
19:00	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)	20:00~20:30 BODY PUMP(30min)
20:00							20:00~20:30 BODY PUMP(30min)
21:00	20:30~21:15 BODY BALANCE(60min)	20:45~21:15 SPRINT(30min) ㊟	20:45~21:30 RPM(鈴木貴秀) *	20:30~21:15 LES MILLS DANCE(45min)	20:30~21:15 BODY ATTACK(45min)	20:30~21:20 RPM(50min) ㊟	20:45~21:30 BODY COMBAT(45min)
22:00	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)	21:45~22:30 BODY ATTACK(45min)
23:00	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)
00:00					23:15~23:45 BODY COMBAT(30min)		

- *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ございます。
- ・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

