

JOYFIT 24 仙台泉

2025年 9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																				
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	10:30-11:15 オリジナルエアロ45 森	10:15-11:00 ZUMBA 大竹 (Catherine)		10:00-10:30 やさしいエアロ 守屋	10:35-11:35 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	10:45-11:45 オリジナルエアロ60 嶋守	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	11:05-11:50 ヴィンヤサフローヨガ 笹川	9:45-10:45 太極舞 佐藤広美	9:10-10:10 ピラティス Kei	10:30-11:15 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 MIKA	
30																				
11:00	11:10-11:55 ZUMBA MIKI	11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本	11:30-12:00 Dance love it 大竹 (Catherine)	11:00-11:45 パワーヨガ MINAMI		10:50-11:35 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 コアコントロール ピラティス haruka	10:45-11:45 オリジナルエアロ60 嶋守	11:30-12:30 体幹パワーヨガ 三星千明	11:15-12:00 ヴィンヤサフローヨガ 笹川	11:05-11:50 ヴィンヤサフローヨガ 笹川	11:25-12:10 LES MILLS DANCE45 市川	11:00-12:00 ベーシックヨガ MIKA	11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美	11:00-12:00 リラックスヨガ 林綾	11:30-12:15 BODYATTACK45 佐藤大成	10:45-11:30 ベリーシェイプ Yuka		
30																				
12:00	12:15-13:00 X55 橋本	12:05-13:05 太極拳 佐藤広美	12:05-12:50 パレトン MIKI	12:30-13:30 リラックスヨガ MINAMI		12:15-12:45 BODYPUMP30 佐藤美香	12:00-13:00 HIP HOP Re-co	12:00-13:00 HIP HOP Re-co	12:10-13:10 SALSATION® MIHO	13:10-14:25 ステップアップ 豆野	14:00-15:00 深めるヨガ MIKA	12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 BODYCOMBAT45 市川	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	13:00-14:00 骨盤美調整ヨガ Nobuko	12:45-13:30 X55 橋本		
30																				
13:00	13:20-14:05 BODYCOMBAT45 市川	13:25-14:25 ピラティス 高橋奈々	13:45-14:45 BODYBALANCE60 嶋守	14:00-15:00 リラックスヨガ 新田		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)	14:20-15:20 やさしいフローヨガ 友奈	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	15:15-18:30 ストレッチタイム 高橋奈々	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	13:30-14:30 卓球 新田	14:00-15:00 リラックスヨガ 新田	13:45-14:45 リラックスヨガ 新田		
30																				
14:00	14:30-15:30 バーオソル 佐川	14:45-15:30 ベーシックヨガ 高橋奈々	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] 豆野	16:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] 友奈		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	19:45-20:45 ファイドウ60 橋本	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	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	15:15-18:30 ストレッチタイム 高橋奈々	15:15-16:15 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン A	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA		
30																				
15:00	15:00-15:45 バーオソル 佐川	15:00-15:45 ベーシックヨガ 高橋奈々	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] 豆野	16:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] 友奈		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	19:45-20:45 ファイドウ60 橋本	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	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	15:15-18:30 ストレッチタイム 高橋奈々	15:15-16:15 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン B	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA		
30																				
16:00	16:30-17:30 バーオソル 佐川	16:30-17:30 ベーシックヨガ 高橋奈々	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] 豆野	16:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] 友奈		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	19:45-20:45 ファイドウ60 橋本	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	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	15:15-18:30 ストレッチタイム 高橋奈々	15:15-16:15 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン C	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA		
30																				
17:00	17:40-19:00 バーオソル 佐川	17:40-19:00 ベーシックヨガ 高橋奈々	17:40-19:00 ジュニアHIP HOP [A] 豆野	17:40-19:00 ジュニアHIP HOP [B] 友奈		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	19:45-20:45 ファイドウ60 橋本	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	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	15:15-18:30 ストレッチタイム 高橋奈々	15:15-16:15 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン A	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA		
30																				
18:00	18:40-19:00 バーオソル 佐川	18:40-19:00 ベーシックヨガ 高橋奈々	18:40-19:00 ジュニアHIP HOP [A] 豆野	18:40-19:00 ジュニアHIP HOP [B] 友奈		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	19:45-20:45 ファイドウ60 橋本	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	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	15:15-18:30 ストレッチタイム 高橋奈々	15:15-16:15 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン B	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA		
30																				
19:00	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	20:15-21:00 コアトレヨガ KUMI	18:55-19:25 BODYCOMBAT30 陸王	19:15-20:15 SALSATION® Maki		19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	20:35-21:35 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	21:05-21:50 ユーバウンド45 森	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	19:10-19:55 BODYPUMP45 作山拓生	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	15:00-16:00 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン C	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA	
30																				
20:00	20:25-21:10 フリースタイルダンス 佐川	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美	19:45-20:30 BODYATTACK45 陸王	20:35-21:20 ファイドウ45 森		20:35-21:35 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	21:05-21:50 ユーバウンド45 森	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:20-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生	20:30-20:50 JAZZダンス MIHO	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	15:00-16:00 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン A	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA	
30																				
21:00	21:00-21:45 フリースタイルダンス 佐川	21:00-21:45 BODYCOMBAT45 川田愛美	20:50-21:50 BODYSTEP60 陸王	21:00-21:45 ファイドウ45 森		20:35-21:35 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	21:05-21:50 ユーバウンド45 森	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:20-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生	20:30-20:50 JAZZダンス MIHO	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	15:00-16:00 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン B	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA	
30																				
22:00	22:00-22:45 フリースタイルダンス 佐川	22:00-22:45 BODYCOMBAT45 川田愛美	21:50-22:45 BODYSTEP60 陸王	22:00-22:45 ファイドウ45 森		20:35-21:35 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	21:05-21:50 ユーバウンド45 森	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:20-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生	20:30-20:50 JAZZダンス MIHO	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	15:00-16:00 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン C	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA	
30																				
23:00	23:00-23:45 フリースタイルダンス 佐川	23:00-23:45 BODYCOMBAT45 川田愛美	22:50-23:45 BODYSTEP60 陸王	23:00-23:45 ファイドウ45 森		20:35-21:35 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	20:40-21:25 ピラティス 高橋奈々	21:05-21:50 ユーバウンド45 森	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:20-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生	20:30-20:50 JAZZダンス MIHO	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	15:00-16:00 インサイドフロー 6,20日 野澤 13,27日は休講	15:30-16:30 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 過替わりレッスン A	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA	

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

ホットスタジオ ストレッチタイム
この時間帯は入室・加温はしていません

日曜 スタジオA 過替わりレッスン

7日
A: BODYCOMBAT60 (奥田)
B: オキシジェノ45 (橋本)
14日
A: BODYJAM60 (千葉祐祐)
B: BODYATTACK45 (千葉祐祐)
21日
A: BODYCOMBAT60 (奥田)
B: オキシジェノ45 (橋本)
28日
A: BODYJAM60 (千葉祐祐)
B: BODYATTACK45 (千葉祐祐)

日曜 スタジオB 過替わりレッスン

7日
C: JAZZダンス (MIHO)
14日
C: オキシジェノ45 (橋本)
21日
C: 休講
28日
C: JAZZダンス (MIHO)

	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)	5:30～6:30 BODY COMBAT(60min)	5:30～6:30 BODY COMBAT(60min)	5:15～6:15 BODY COMBAT(60min)
06:00	6:45～7:15 SPRINT(30min) ㊟	5:45～6:45 BODY PUMP(60min)	6:00～6:50 RPM(50min) ㊟	6:30～07:30 BODY ATTACK(60min)	6:00～6:45 BODY PUMP(45min)	6:45～7:45 BODY PUMP(60min)	6:30～7:15 BODY PUMP(45min)
07:00	7:45～8:45 BODY BALANCE(60min)	7:00～8:00 BODY COMBAT(60min)	7:00～7:45 BODY COMBAT(45min)	7:45～8:45 BODY COMBAT(60min)	7:00～7:50 RPM(50min) ㊟	7:30～8:00 BODY BALANCE(30min)	8:15～9:05 RPM(50min) ㊟
08:00	9:00～9:45 BODY COMBAT(45min)	8:15～8:45 LES MILLS DANCE(30min)	8:00～8:45 BODY ATTACK(45min)	8:00～8:45 BODY COMBAT(45min)	8:00～8:45 BODY COMBAT(45min)	8:00～9:00 BODY ATTACK(60min)	9:15～10:15 BODY COMBAT(60min)
09:00	10:00～10:30 SPRINT(30min) ㊟	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)
10:00	10:45～11:30 LES MILLS DANCE(45min)	10:00～10:45 BODY COMBAT(45min)	10:15～11:15 BODY PUMP(60min)	10:00～10:50 RPM(50min) ㊟	10:00～10:45 BODY PUMP(45min)	10:45～11:45 FUNCHIT(桂王) ★	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)	11:00～11:45 LES MILLS DANCE(45min)	12:00～13:00 BODY PUMP(60min)	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)	12:00～13:00 BODY BALANCE(60min)	12:00～13:00 BODY PUMP(60min)	12:30～13:15 LES MILLS DANCE(45min)
13:00	14:00～14:45 BODY BALANCE(45min)	13:15～13:45 BODY ATTACK(30min)	14:00～14:30 RPM(市川) ㊟	13:15～14:15 BODY BALANCE(60min)	13:15～14:15 BODY COMBAT(60min)	13:15～14:00 BODY ATTACK(45min)	13:45～14:30 RPM(鈴木貴秀) ★
14:00	15:00～16:00 BODY ATTACK(60min)	14:00～15:00 FUNCHIT(鈴部) ★	15:00～16:00 BODY BALANCE(60min)	14:30～15:30 BODY ATTACK(60min)	14:30～15:00 SPRINT(30min) ㊟	14:15～15:00 BODY COMBAT(45min)	15:15～16:15 BODY ATTACK(60min)
15:00	16:30～17:30 BODY PUMP(60min)	15:15～16:05 RPM(50min) ㊟	16:00～18:15 FREE TIME	15:45～16:30 LES MILLS DANCE(45min)	15:15～16:00 BODY PUMP(45min)	15:15～16:00 LES MILLS DANCE(45min)	16:30～17:30 BODY COMBAT(60min)
16:00	18:00～19:00 BODY COMBAT(60min)	17:15～18:00 LES MILLS DANCE(45min)		16:45～17:15 BODY PUMP(30min)	16:15～17:00 BODY COMBAT(45min)	16:15～17:00 BODY PUMP(45min)	17:45～18:15 SPRINT(30min) ㊟
17:00	19:15～20:05 RPM(50min) ㊟	18:15～19:15 BODY ATTACK(60min)	18:15～19:15 BODY PUMP(60min)	17:30～18:00 BODY COMBAT(30min)	17:15～17:45 BODY ATTACK(30min)	17:15～18:05 RPM(50min) ㊟	18:45～19:45 BODY BALANCE(60min)
18:00	20:30～21:15 BODY BALANCE(45min)	19:30～20:30 BODY PUMP(60min)	19:30～20:15 BODY ATTACK(45min)	18:15～18:45 SPRINT(30min) ㊟	18:00～19:00 BODY BALANCE(60min) ★	18:30～19:00 BODY ATTACK(30min) ★	20:00～20:30 BODY PUMP(30min)
19:00	21:30～22:30 BODY ATTACK(60min)	20:45～21:15 SPRINT(30min) ㊟	20:45～21:30 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)
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 COMBAT(60min)	21:30～22:15 LES MILLS DANCE(45min)	21:45～22:30 BODY PUMP(45min) ★	21:45～22:30 BODY ATTACK(45min)
21:00		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)
22:00					23:15～23:45 BODY COMBAT(30min)		
23:00							
00:00							

- ・★マークは今月から変更のあったクラスです。
- ・🔴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

FUNCHIT 8名
BURNING 9名
RPM/SPRINT 10名