

2025年 11月 レッスンプログラム

Web予約QRコード

JOYFIT24仙台泉
会員登録済
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。

※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

I 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																				9:00
30																				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	10:25-11:25 K-POP 大竹 (Catherine)	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 ZUMBA 守屋	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	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	10:00	
30																				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 ZUMBA 守屋	11:30-12:30 体幹パワーヨガ 三星千明	11:05-11:50 ウィンヤサフローヨガ 笹川	11:15-12:00 体幹パワーヨガ 三星千明	11:05-11:50 ウィンヤサフローヨガ 笹川	11:25-12:10 ベシクヨガ LES MILLS DANCE45 市川	11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美	11:00-12:00 リラックスヨガ 林綾	10:30-11:15 背骨調整ヨガ Kei	11:30-12:15 BODYATTACK45 佐藤大成	10:45-11:30 ベリーシェイプ Yuka	11:00	
30																				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	12:15-13:00 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 川田愛美	12:10-13:10 SALSATION® 川田愛美	12:10-13:10 SALSATION® 川田愛美	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 ユーバウンド45 森	12:45-13:30 X55 橋本	12:45-13:30 X55 橋本	12:00	
30																				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)	13:30-14:10 かんたんエアロ40 大竹 (Catherine)	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 川田愛美	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 川田愛美	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 川田愛美	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	14:00-14:45 ファイドウ45 森	14:00-14:45 ファイドウ45 森	14:00-15:00 リラックスヨガ 新田	14:00	
30																				30
14:00	14:30-15:30 バーオソル 佐川	14:45-15:30 ベシクヨガ 高橋奈々	14:00-15:00 リラックスヨガ 新田	14:00-15:00 リラックスヨガ 新田		14:20-15:20 やさしいフローヨガ 友奈	14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本	14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本	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	14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川	14:45-15:45 ストレッチボール 橋本	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 BODYPUMP60 陸王	15:00-16:00 フローヨガ 友奈	15:30-16:15 週替わりレッスン A	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA	14:00	
30																				30
15:00	15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	16:00-19:45 ストレッチタイム	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] 豆野	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	16:00-17:00 ジュニア体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	16:30-18:30 時間変更 友奈	15:30-16:15 週替わりレッスン B	15:15-16:00 週替わりレッスン C	15:00	
30																				30
16:00	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] 豆野	16:00-19:45 ストレッチタイム	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co		16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	16:00-17:00 ジュニア体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	16:30-18:30 時間変更 友奈	15:30-16:15 週替わりレッスン B	15:15-16:00 週替わりレッスン C	16:00	
30																				30
17:00	17:40-19:00 パレエジュニア [B] 豆野	16:00-19:45 ストレッチタイム	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co		16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	16:00-17:00 ジュニア体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	16:30-18:30 時間変更 友奈	15:30-16:15 週替わりレッスン B	15:15-16:00 週替わりレッスン C	17:00	
30																				30
18:00	17:40-19:00 パレエジュニア [B] 豆野	16:00-19:45 ストレッチタイム	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co		16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	16:05-17:05 骨盤リセットヨガ Naomi	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベシク 高橋奈々	16:00-17:00 ジュニア体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:00-16:45 フィットネスタイチ 佐藤広美	16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王	16:30-18:30 時間変更 友奈	15:30-16:15 週替わりレッスン B	15:15-16:00 週替わりレッスン C	18:00	
30																				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 ベシクヨガ Maki		18:45-19:30 オリジナルエアロ45 森	19:00-20:00 ベシクヨガ Maki	19:00-20:00 ベシクヨガ Maki	19:00-20:00 ベシクヨガ Maki	19:00-20:00 ベシクヨガ Maki	19:00-20:00 ベシクヨガ Maki	19:10-19:55 BODYPUMP45 作山拓生	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	19:00-20:00 リラックスヨガ KUMI	19:00-20:00 リラックスヨガ KUMI	19:00-20:00 リラックスヨガ KUMI	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI	19:00	
30																				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		19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々	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	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	20:20-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生	20:30-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	20:15-21:30 ストレッチタイム 高橋奈々	19:00-20:00 リラックスヨガ KUMI	18:30-19:30 パワーヨガ KUMI	20:00	
30																				30
21:00	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美	20:15-21:00 コアトレヨガ KUMI	20:35-21:20 ファイドウ45 森	20:35-21:20 ファイドウ45 森		20:35-21:35 BODYJAM60 伊藤美波	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	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:00	
30																				30
22:00	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美	20:15-21:00 コアトレヨガ KUMI	20:35-21:20 ファイドウ45 森	20:35-21:20 ファイドウ45 森		20:35-21:35 BODYJAM60 伊藤美波	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	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	22:00	
30																				30
23:00	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美	20:15-21:00 コアトレヨガ KUMI	20:35-21:20 ファイドウ45 森	20:35-21:20 ファイドウ45 森		20:35-21:35 BODYJAM60 伊藤美波	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	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生	23:00	

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

	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)				
		2:15～3:15 BODY COMBAT(60min)	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		2:45～3:30 BODY COMBAT(45min)					
	3:30～4:15 BODY PUMP(45min)	3:45～4:45 BODY ATTACK(60min)	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			4:15～4:45 BODY PUMP(30min)	4:15～5:00 BODY COMBAT(45min)			4:15～5:00 BODY ATTACK(45min)
	4:30～5:15 BODY BALANCE(45min)	5:00～5:30 LES MILLS DANCE(30min)	5:00～5:45 BODY BALANCE(45min)		4:45～5:45 BODY ATTACK(60min)	4:30～5:15 LES MILLS DANCE(45min)	
05:00				5:15～6:15 BODY BALANCE(60min)			5:15～6:15 BODY COMBAT(60min)
	5:30～6:30 BODY ATTACK(60min)	5:45～6:45 BODY PUMP(60min)	6:00～6:50 RPM(50min) ㊟		6:00～6:45 BODY PUMP(45min)	5:30～6:30 BODY COMBAT(60min)	
06:00				6:30～07:30 BODY ATTACK(60min)			6:30～7:15 BODY PUMP(45min)
	6:45～7:15 SPRINT(30min) ㊟	7:00～8:00 BODY COMBAT(60min)	7:00～7:45 BODY COMBAT(45min)		7:00～7:50 RPM(50min) ㊟	6:45～7:45 BODY PUMP(60min)	
07:00							7:30～8:00 BODY BALANCE(30min)
	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							
	10:00～10:30 SPRINT(30min) ㊟	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)		10:30～11:30 BODY ATTACK(60min)
10:00							
	10:45～11:30 LES MILLS DANCE(45min)	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)	10:45～11:45 FUNCHIIT(陸王) ★	11:45～12:15 BODY COMBAT(30min)
11:00							
	11:45～12:45 BODY ATTACK(60min)	12:15～13:00 LES MILLS DANCE(45min)		12:15～13:00 BODY PUMP(45min)	12:00～13:00 BODY BALANCE(60min)	12:00～13:00 BODY PUMP(60min)	12:30～13:15 LES MILLS DANCE(45min)
12:00							
	13:00～13:45 BODY PUMP(45min)	13:15～13:45 BODY ATTACK(30min)	13:00～13:30 BURNING(市III) ★	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(鈴木良寿) ★
13:00							
	14:00～14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00～15:00 FUNCHIIT(鈴部) ★	14:00～14:30 RPM(市III) ★	14:30～15:30 BODY ATTACK(60min)	14:30～15:00 SPRINT(30min) ㊟	14:15～15:00 BODY COMBAT(45min)	
14:00							
	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)
15:00							
	16:30～17:30 BODY PUMP(60min)	16:30～17:00 BODY BALANCE(30min)	16:00～18:15 FREE TIME	16:45～17:15 BODY PUMP(30min)	16:15～17:00 BODY COMBAT(45min)	16:15～17:00 BODY PUMP(45min)	16:30～17:30 BODY COMBAT(60min)
16:00							
	17:30～18:00 LES MILLS DANCE(45min)			17:30～18:00 BODY COMBAT(30min)	17:15～17:45 BODY ATTACK(30min)	17:15～18:05 RPM(50min) ㊟	17:45～18:15 SPRINT(30min) ㊟
17:00							
	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) ㊟	18:00～19:00 BODY BALANCE(60min) ★	18:30～19:00 BODY ATTACK(30min) ★	18:45～19:45 BODY BALANCE(60min)
18:00							
	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)
19:00							
	20:30～21:15 BODY BALANCE(45min)	20:45～21:15 SPRINT(30min) ㊟	20:45～21:30 RPM(鈴木良寿) ㊟	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							
	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)	21:45～22:30 BODY PUMP(45min) ★	21:45～22:30 BODY ATTACK(45min)
21:00							
	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)
22:00							
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

FUNCHIIT 8名

BURNING 9名

RPM/SPRINT 10名