

JOYFIT 24 仙台泉

2026年 3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
- 初初心者向けのレッスン

	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																					
10:00	10:00-10:45 かんたんシェイプステップ 守屋		10:00-11:00 整えヨガティオ yuki	10:15-11:15 K-POP MOYU	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	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	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				
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)													10:30-11:15 背骨調整ヨガ Kei			
12:00	12:15-13:00 X55 橋本	12:05-13:05 太極拳 佐藤広美		12:05-12:50 バレトン MIKI	12:30-13:30 リラクソヨガ MINAMI		12:15-12:45 BODYPUMP30 佐藤美香	12:00-13:00 HIP HOP Re-co			12:10-13:10 SALSATION® MIHO	12:10-13:10 川田愛美		12:20-13:05 ZUMBA 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 ファイドウ45 橋本	12:30-13:15 ユアパウンド45 森	12:30-13:15 らくらくエアロ 守屋	12:30-13:15 ユアパウンド45 森			
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 リラクソヨガ 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 体幹調整ヨガ 友奈	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 川田愛美	13:10-14:25 ステップアップ ハレエ 豆野	13:30-14:15 ユアパウンド45 森	13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	14:00-14:45 陰ヨガ 高橋奈々	14:00-14:45 ファイドウ45 森	13:30-15:30 卓球 卓球 Nobuko	13:00-14:00 骨盤調整ヨガ 友奈			
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																			
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					
22:00																					
23:00																					

日曜 スタジオA 週替わりレッスン

1日 A: BODYJAM60 (千葉結祐)
B: BODYATTACK45 (千葉結祐)

8日 A: BODYCOMBAT60 (佐藤美香)
B: HIIT THE BEAT (佐藤美香)

22日 A: BODYCOMBAT60 (奥田)
B: BODYJAM45 (伊藤美波)

29日 A: BODYJAM60 (千葉結祐)
B: BODYATTACK45 (千葉結祐)

日曜 スタジオB 週替わりレッスン

1日 C: BAILA BAILA (MIKI)

8日 C: JAZZダンス (MIHO)

22日 C: BAILA BAILA (MIKI)

29日 C: J-POP (MIHO)

24時間営業 フロント受付時間 11:00~14:00 15:00~20:00

※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 2026年 3月

JOYFIT 24

JOYFIT 24 仙台泉

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)	7:00~7:30 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)				7:30~8:00 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)	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) ㊟
09:00	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)
10:00	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)
11:00	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(赤枠) *	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)
12:00	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)
13:00	13:00~13:45 BODY PUMP(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	13:00~13:30 BURNING(赤枠) *	13:15~14:15 BODY BALANCE(60min)	13:15~14:15 BODY COMBAT(60min)	13:15~14:00 BODY ATTACK(45min)	13:45~14:15 RPM(佐藤大成) *
14:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00~14:45 BODY COMBAT(45min)	㊟ 14:00~14:30 RPM(赤枠) *	14:30~15:30 BODY ATTACK(60min)	14:30~15:00 SPRINT(30min) ㊟	14:15~15:00 BODY COMBAT(45min)	
15:00	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)
16:00				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)
17:00	16:30~17:30 BODY PUMP(60min)	16:30~17:00 BODY BALANCE(30min)	16:00~18:15 FREE TIME	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) ㊟
18:00	18:00~19:00 BODY COMBAT(60min)	17:15~18:00 LES Mills DANCE(45min)		18:15~18:45 SPRINT(30min) ㊟	18:00~19:00 BODY BALANCE(60min)	18:30~19:00 BODY ATTACK(30min)	
19:00		18:15~19:15 BODY ATTACK(60min)	18:15~19:15 BODY PUMP(60min)				18:45~19:45 BODY BALANCE(60min)
20:00	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)
21:00	20:30~21:15 BODY BALANCE(45min)	20:45~21:15 SPRINT(30min) ㊟	㊟ 20:45~21:30 RPM(佐藤大成) *	20:30~21:15 LES Mills DANCE(45min)	20:30~21:15 BODY ATTACK(45min)	20:30~21:30 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)	21:45~22:30 BODY PUMP(45min)	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)

- ・赤枠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