

# JOYFIT<sup>®</sup> 24 仙台泉

## 2026年4~6月レッスンプログラム



JOYFIT 24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 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予約といたします。
  - Web予約完了した方は、当日、店頭にてチェックイン用QRコードで整理券番号をお受け取りください。
  - 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。
- ※キャンセルはレッスン開始30分前までにお電話、またはフロントで承ります。

**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

	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	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	11:00-11:45 パワ-ヨガ MINAMI	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 リフレッシュヨガ Aki	10:00-11:00 BAILA BAILA 菊田	9:45-10:45 ヨガ 笹川	11:00-12:00 ベーシックヨガ MIKA	11:00-12:00 ベーシックヨガ MIKA	9:45-10:45 太極舞 佐藤広美	9:20-10:20 ピラティス Kei	10:10-10:55 BODYPUMP45 佐藤大成	9:30-10:15 ベーシックヨガ MIKA	10:30-14:30 ストレッチタイム	
11:00	11:10-11:55 オキシジェノ45 ZUMBA MIKI	11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本		12:05-12:50 パレトン MIKI ※一週目のみ BAILA BAILA	11:30-12:00 Dance love it 大竹 (Catherine)		12:00-13:00 HIP HOP Re-co	12:15-12:45 BODYPUMP30 佐藤美香	12:00-13:00 HIP HOP Re-co	12:15-13:00 リラクソヨガ MINAMI	12:15-12:45 BODYPUMP30 佐藤美香	12:10-13:10 SALSATION® MIHO	11:20-12:20 骨盤リセットヨガ Naomi	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	11:00-12:00 リラクソヨガ 林綾	11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美	11:00-12:00 リラクソヨガ 林綾	11:30-12:15 BODYATTACK45 佐藤大成			
12:00	12:15-13:00 X55 橋本	12:05-13:05 太極拳 佐藤広美		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	13:15-14:15 オキシジェノ60 橋本	13:15-14:15 オキシジェノ60 橋本	13:30-18:00 ストレッチタイム	13:45-14:45 BODYBALANCE60 嶋守	14:00-15:00 リラクソヨガ 新田	13:10-14:25 ステップアップ パレエ 豆野	13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	12:30-13:15 ファイドウ45 橋本	12:45-13:30 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			
13:00	13:20-14:05 BODYCOMBAT45 市川	13:25-14:25 ピラティス 高橋奈々		15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川			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	14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本	15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川	15:00-16:00 アンチエイジングヨガ 林綾	14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾	14:00-18:30 ストレッチタイム	14:00-14:45 ファイドウ45 森	13:30-15:30 卓球 卓球 Nobuko	14:00-15:00 週替わりレッスン A	13:45-14:45 リラクソヨガ 新田	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA		
14:00	14:30-15:30 パーソナル 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] Re-co			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	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co	17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co	16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co	16:00-17:00 ジュニア体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	16:00-17:00 ジュニア体操教室 (幼児クラス) 大槻和磨	17:00-18:00 ジュニア体操教室 (児童クラス) 大槻和磨	17:00-18:00 ジュニア空手 新極真会	16:45-17:45 ボディアタック60 陸王	16:30-18:30 ストレッチタイム	15:15-16:15 ボディパンプ60 陸王	15:30-16:15 週替わりレッスン B	16:45-17:30 オキシジェノ45 橋本	18:30-19:30 はじめての アシュタンガヨガ KUMI	
15:00				18:55-19:25 BODYCOMBAT30 陸王	19:15-20:15 ベーシックヨガ Maki		19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	19:15-20:15 パワ-ヨガ 高橋奈々	19:15-20:15 パワ-ヨガ 高橋奈々	19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki	19:30-20:15 LES MILLS DANCE45 伊藤美波	19:15-20:15 パワ-ヨガ 高橋奈々	19:45-20:45 ファイドウ60 橋本	19:45-20:45 ファイドウ60 橋本	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	19:00-20:00 リラクソヨガ KUMI	19:00-20:00 リラクソヨガ KUMI	19:10-19:55 ボディパンプ45 作山拓生	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	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	20:15-21:00 コアトレヨガ KUMI	
16:00				20:50-21:50 BODYSTEP60 陸王	20:35-21:20 ファイドウ45 森		20:35-21:35 ボディジャム60 伊藤美波	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	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	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:15-21:30 ストレッチタイム	21:15-22:15 ボディコンバット60 作山拓生	20:15-21:30 ストレッチタイム	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	20:15-21:00 コアトレヨガ KUMI	
17:00																							
18:00																							
19:00																							
20:00																							
21:00																							
22:00																							
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

LES MILLS  
BODYPUMP  
HEAVY  
GRIT  
内容は館内掲示・ホームページをご覧ください

JOYFIT<sup>®</sup> 24 仙台泉 スタジオプログラム 2026年4・5・6月

# JOYFIT 24 仙台泉

# 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		1:00~1:30 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)	8:00~8:45 BODY COMBAT(45min)	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(陸王) *	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)	12:00~13:00 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(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(佐藤大威) *
14:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00~14:45 BODY COMBAT(45min)	14:00~14:30 RPM(市川) *	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		16:30~17:00 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 COMBAT(45min)	16:30~17:30 BODY COMBAT(60min)
17:00	16:30~17:30 BODY PUMP(60min)	17:15~18:00 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) ㊟
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) ㊟	18:00~19:00 BODY BALANCE(60min)	18:30~19:00 BODY ATTACK(30min)	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							
21:00	20:30~21:15 BODY BALANCE(45min)	20:45~21:15 SPRINT(30min) ㊟	20:45~21:30 RPM(佐藤大威) *	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)	21:45~22:30 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)
00:00							

・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

# 4月日曜週替わりレッスン

日付	A 14:00-15:00	B 15:30-16:15
4月5日	BODYCOMBAT60(奥田)	BAILA BAILA (MIKI)
4月12日	LesMillsイベントの為、休講	
4月19日	BODYCOMBAT60(佐藤美香)	JAZZダンス (MIHO)
4月26日	BODYJAM60 (千葉紘祐)	BODYATTACK45 (千葉紘祐)

**LES MILLS**  
**GRIT**

金曜 20:20-20:50 作山拓生

4/3,24 Cardio

4/10 Athletic

4/17 Strength

**LES MILLS**  
**BODY PUMP**  
**HEAVY**

4/4,18 (土) 15:15-16:15 陸王

4/10,24 (金) 19:10-19:55 作山拓生