

2026年4~6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予約といたします。
 - Web予約完了の方は、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				10:00-11:00 ヨガ Aki	10:00-11:00 リフレッシュヨガ 三星千明	10:45-11:45 オリジナルエアロ60 嶋守			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	9:20-10:20 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																									
11:00	11:10-11:55 ZUMBA MIKI	11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本					10:50-11:35 ZUMBA 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				11:20-12:20 骨盤リセットヨガ Naomi			11:05-11:50 ウィンヤサフロアヨガ 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 リラククスヨガ 林綾		11:30-12:15 BODYATTACK45 佐藤大成	10:30-14:30 ストレッチタイム		
11:30																									
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 リラククスヨガ MINAMI		12:15-12:45 BODYPUMP30 佐藤美香	12:00-13:00 HIP HOP Re-co				12:10-13:10 SALSATION® MIHO			12:20-13:05 ZUMBA 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 ZUMBA 佐藤広美	12:30-13:15 リラククスヨガ 林綾		12:45-13:30 X55 橋本	12:30-14:30 ストレッチタイム			
12:30																									
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 リラククスヨガ 新田		13:15-14:15 オキシジェノ60 橋本	14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本				13:10-14:25 ステップアップ パレエ 豆野	14:00-15:00 深めるヨガ MIKA			13:35-14:20 Dance love it 大竹 (Catherine)	14:00-18:30 ストレッチタイム	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				
13:30																									
14:00	14:30-15:30 バーオンル 佐川		14:45-15:30 ベーシックヨガ 高橋奈々										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			14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾			14:00-14:45 ファイドウ45 森	13:30-15:30 卓球 卓球 Nobuko	14:00-15:00 リラククスヨガ 新田	14:00-15:00 A	13:45-14:45 リラククスヨガ 新田	
14:30																									
15:00																									
15:30																									
16:00																									
16:30																									
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30																									
20:00	19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美			19:45-20:30 BODYATTACK45 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			19:10-19:55 ボディパンプ45 作山拓生	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	19:00-20:00 リラククスヨガ KUMI	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	16:45-17:30 オキシジェノ45 橋本	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA	18:30-19:30 はじめてのアシュタンガヨガ KUMI		
20:30																									
21:00	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	20:15-21:00 コアトレヨガ KUMI	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								20:20-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生			20:15-21:30 ストレッチタイム							
21:30																									
22:00																									
22:30																									
23:00																									

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
この時間帯は加温・加湿していません

日曜スタジオB
週替わりレッスン
内容は館内掲示・ホームページをご覧ください

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	1:15~2:05 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)	6:00~6:45 BODY PUMP(45min)	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)	7:00~7:50 RPM(50min) 🚴	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)	8:00~8:45 BODY COMBAT(45min)	8:00~9:00 BODY ATTACK(60min)	7:30~8:00 BODY BALANCE(30min)
08:00	9:00~9:45 BODY COMBAT(45min)	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	10:00~10:30 SPRINT(30min) 🚴	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	10:45~11:30 LES MILLS DANCE(45min)	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	11:45~12:45 BODY ATTACK(60min)	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)	12:00~13:00 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 (特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	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	13:15~13:45 BODY ATTACK(30min)	14:00~14:30 RPM(市II) *	14:30~15:30 SPRINT(30min) 🚴	14:30~15:00 SPRINT(30min) 🚴	14:15~15:00 BODY COMBAT(45min)	13:45~14:30 RPM(佐藤大蔵) *
14:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	14:00~14:45 BODY COMBAT(45min)	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)	15:15~16:05 RPM(50min) 🚴	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)
16:00	17:00~18:00 BODY COMBAT(60min)	17:15~18:00 LES MILLS DANCE(45min)	17:30~18:00 BODY COMBAT(30min)	17:15~17:45 BODY ATTACK(30min)	17:15~17:45 BODY ATTACK(30min)	17:15~18:05 RPM(30min) 🚴	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)	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	20:30~21:15 BODY BALANCE(45min)	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	21:30~22:30 BODY ATTACK(60min)	20:45~21:15 SPRINT(30min) 🚴	20:45~21:30 RPM(佐藤大蔵) *	20:30~21:15 LES MILLS DANCE(45min)	20:30~21:15 BODY ATTACK(45min)	20:30~21:20 RPM(30min) 🚴	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 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)
22:00							
23:00							
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

5月日曜週替わりレッスン

日付	A 14:00-15:00	B 15:30-16:15
5月10日	BODYJAM60(千葉紘祐)	BODYATTACK45 (千葉紘祐)
5月17日	BODYCOMBAT60(奥田)	BAILA BAILA (MIKI)
5月24日	BODYJAM60(千葉紘祐)	BODYATTACK45 (千葉紘祐)
5月31日	BODYCOMBAT60(佐藤美香)	BAILA BAILA (MIKI)

LES MILLS
GRIT

金曜 20:20-20:50 作山拓生

5/1,29 Athletic

5/8 Strength

5/22 Cardio

LES MILLS
BODY PUMP
HEAVY

5/2,16,30 (土) 15:15-16:15 陸王

5/8,22 (金) 19:10-19:55 作山拓生