

JOYFIT 24 仙台泉

2026年7~9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/35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
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		10:45-11:45 オリジナルエアロ60 嶋守	10:00-11:00 ヨガ Aki	10:00-11:00 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	9:20-10:20 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	
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			11:20-12:20 骨盤リセットヨガ Naomi		11:05-11:50 フ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	10:30-14:30 ストレッチタイム	
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 ※一眼のみ BAILA BAILA	12:30-13:30 リラックスヨガ MINAMI	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	12:30-18:00 ストレッチタイム	12:10-13:10 SALSATION® MIHO	13:10-14:25 ステップアップ パレエ 豆野	13:00-14:00 深めるヨガ MIKA	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 卓球 Nobuko	12:45-13:30 X55 橋本	13:45-14:45 リラックスヨガ 新田	
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	13:30-18:00 ストレッチタイム	13:15-14:15 オキシジェノ60 橋本			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	15:15-16:15 ボディバンプ60 陸王	15:00-16:00 デトックスヨガ ARISA ※2,4回目のみ開催	15:15-16:15 ボディバンプ60 陸王	15:00-16:00 デトックスヨガ ARISA	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		
14:30-15:30 パーオソル 佐川		14:45-15:30 ベーシックヨガ 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											14:00-15:00 週替わりレッスン B	14:00-15:00 リラックスヨガ 新田	
		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							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	16:45-17:30 オキシジェノ45 橋本	18:00-18:45 ファイドウ45 橋本	18:30-19:30 はじめての アシュタンガヨガ KUMI ※最終週のみ MusicFeelYoga (BASIC)
				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															
19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 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® MIHO	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 ボディバンプ45 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	19:30-20:30 リラックスヨガ KUMI					
20:25-21:10 フリースタイルダンス 佐川				20:35-21:20 ファイドウ45 森	20:15-21:30 ストレッチタイム	20:35-21:35 ボディジャム60 伊藤美波			21:05-21:50 ユーバウンド45 森	20:50-21:50 HIP HOP Re-co		20:20-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生								
														</						

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にお願いいたします。

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7・8・9月 JOYFIT 24

2026.4~

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	1:15~2:05 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) ㊟	6:30~7:30 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)	7:30~8:00 BODY BALANCE(30min)
08:00	8:15~9:05 RPM(50min) ㊟	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)	10:45~11:45 FUNCHIIT(陸王) *	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)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)
12:00	11:45~12:45 BODY ATTACK(60min)	12:15~13:00 LES MILLS DANCE(45min)	13:00~13:30 BURNING(市II) *	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(陸王大森) *
13:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00~14:45 BODY COMBAT(45min)	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)	15:15~16:15 BODY ATTACK(60min)
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)	16:15~17:00 BODY COMBAT(45min)	16:15~17:00 BODY COMBAT(45min)	16:30~17:30 BODY COMBAT(60min)
15:00	16:30~17:30 BODY PUMP(60min)	17:15~18:00 LES MILLS DANCE(45min)	16:00~18:15 FREE TIME	16:45~17:15 BODY PUMP(30min)	17:15~17:45 BODY ATTACK(30min)	17:15~18:05 RPM(50min) ㊟	17:45~18:15 SPRINT(30min) ㊟
16:00	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)
17:00	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)
18:00	20:30~21:15 BODY BALANCE(45min)	20:45~21:15 SPRINT(30min) ㊟	20:45~21:30 RPM(陸王大森) *	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)
19:00	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)
20:00	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)
21:00							
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

8月日曜週替わりレッスン

日付	A 14:00-15:00	B 15:30-16:15
8月2日	BODYJAM60(千葉紘祐)	BODYATTACK45 (千葉紘祐)
8月9日	BODYCOMBAT60(佐藤美香)	BODYPUMP45 (佐藤美香)
8月16日	BODYCOMBAT60(奥田)	BODYPUMPHEAVY45 (佐藤大成)
8月23日	BODYJAM60(千葉紘祐)	BODYATTACK45 (千葉紘祐)
8月30日	BODYJAM60(伊藤美波)	LESMILLS DANCE45 (伊藤美波)

LESMILLS
GRIT

金曜 20:20-20:50 作山拓生

8/7,28 Strength

8/14 Cardio

8/21 Athletic

LESMILLS
BODYPUMP
HEAVY

8/1,22 (土) 15:15-16:15 陸王

8/14,28 (金) 19:10-19:55 作山拓生