

2026年10~12月レッスンプログラム

Web予約QRコード

JOYFIT24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 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
9:00																				
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		10:00-11:00 ヨガ リフレッシュヨガ 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	
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		10:45-11:45 オリジナルエアロ60 嶋守	11:20-12:20 骨盤リセットヨガ Naomi		11:05-11:50 ウィンドサフロアヨガ 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 リラクソスヨガ 林綾		11:30-12:15 BODYATTACK45 佐藤大成	10:30-14:30 ストレッチタイム	
12:00	12:15-13:00 X55 橋本	12:05-13:05 太極拳 佐藤広美		12:05-12:50 BAILA BAILA MIKI	12:15-13:00 リラクソスヨガ 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 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		13:45-14:45 BODYBALANCE60 嶋守	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			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)		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	14:00-15:00 リラクソスヨガ 新田	14:00-15:00 リラクソスヨガ 新田		
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				15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川	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	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 BODYPUMP60 陸王	15:00-16:00 デトックスヨガ ARISA	15:00-16:00 デトックスヨガ ARISA	15:30-16:15 ボディパンプ60 陸王	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA	
15:00																				
16:00		16:00-19:45 ストレッチタイム																		
17:00	16:30-17:30 パレエジュニア [A] 豆野		16:30-17:30 ジュニアHIP HOP [A] Re-co																	
18:00	17:40-19:00 パレエジュニア [B] 豆野		17:30-18:30 ジュニアHIP HOP [B] Re-co																	
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 ベーシックヨガ Maki		19:00-20:00 ベーシックヨガ Maki			19:00-20:00 デトックスヨガ 高橋奈々			19:10-19:55 BODYPUMP45 作山拓生	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	19:00-20:00 リラクソスヨガ KUMI						
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	20:15-21:30 MIHO	20:15-21:30 ストレッチタイム	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		20:20-20:50 LES MILLS GRIT 作山拓生	20:15-21:30 ストレッチタイム							
21:00				20:30-21:20 ファイドウ45 森		20:35-21:35 BODYJAM60 伊藤美波			21:05-21:50 ユーバウンド45 森	20:50-21:50 HIP HOP Re-co		21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生								
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・加温はしていません日曜
週替わりレッスン
A/B
内容は館内掲示・ホームページをご覧ください

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

2026.8~

JOYFIT 24 仙台泉

J+ PROGRAM SCHEDULES

00:00	月	火	水	木	金	土	日
	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)		3:15~4:15 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)	3:30~4:30 BODY BALANCE(60min)		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)	4:45~5:45 BODY ATTACK(60min)	4:30~5:15 LES MILLS DANCE(45min)	
06:00	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)	5:15~6:15 BODY COMBAT(60min)
07:00	6:45~7:15 SPRINT(30min) ㊟	7:00~8:00 BODY COMBAT(60min)	7:00~7:45 BODY COMBAT(45min)	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)
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)	7:30~8:00 BODY BALANCE(30min)
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)		8:15~9:05 RPM(50min) ㊟
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)	9:15~10:15 BODY BALANCE(60min)	9:15~10:15 BODY COMBAT(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) *	10:30~11:30 BODY ATTACK(60min)
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)	11:45~12:15 BODY COMBAT(30min)
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)	12:30~13:15 LES MILLS DANCE(45min)
14:00	14:00~14:45 BODY BALANCE(45min)	14:00~14:45 BODY COMBAT(45min)	㊟ 14:00~14:30 RPM(市川) *		14:30~15:00 SPRINT(30min) ㊟	14:15~15:00 BODY COMBAT(45min)	㊟ 13:45~14:30 RPM(佐藤大成) *
15:00	15:00~16:00 BODY ATTACK(60min)	15:15~16:05 RPM(50min) ㊟	15:00~16:00 BODY BALANCE(60min)	14:30~15:30 BODY ATTACK(60min)	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)	16:15~17:15 BODY COMBAT(60min)	15:45~16:30 LES MILLS DANCE(45min)	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)	17:15~18:00 LES MILLS DANCE(45min)	17:30~18:00 LES MILLS DANCE(30min)	16:45~17:15 BODY PUMP(30min)	17:15~17:45 BODY ATTACK(30min)	17:15~18:05 RPM(50min) ㊟	
18:00	18:00~19:00 BODY COMBAT(60min)	18:15~19:15 BODY ATTACK(60min)	18:15~19:15 BODY PUMP(60min)	17:30~18:00 BODY COMBAT(30min)	18:00~19:00 BODY BALANCE(60min)	18:30~19:00 BODY ATTACK(30min)	17:45~18:15 SPRINT(30min) ㊟
19:00	19:15~20:05 RPM(50min) ㊟	19:30~20:30 BODY PUMP(60min)	19:30~20:15 BODY ATTACK(45min)	18:15~18:45 SPRINT(30min) ㊟			18:45~19:45 BODY BALANCE(60min)
20:00				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)	20:30~21:20 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					23:15~23:45 BODY COMBAT(30min)		

- ・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 12名

10月日曜週替わりレッスン

日付	A 14:00-15:00	B 15:30-16:15
10月4日	BODYJAM60(千葉紘祐)	BODYATTACK45 (千葉紘祐)
10月11日	BODYCOMBAT60(奥田)	BODYPUMPHEAVY45 (奥田)
10月18日	BODYJAM60(千葉紘祐)	BODYATTACK45 (千葉紘祐)
10月25日	BODYCOMBAT60(佐藤美香)	JAZZダンス (MIHO)

LES MILLS
GRIT

金曜 20:20-20:50 作山拓生

10/2 Cardio
10/23 Athletic
10/30 Strength

LES MILLS
BODYPUMP
HEAVY

10/3,17 (土) 15:15-16:15 陸王
10/23 (金) 19:10-19:55 作山拓生