JOY FIT 24 仙台泉

2026年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)

Studio A	Studio B	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
11:10-11:55 ZUMBA MIKI	11:00-11:45 オキシジェノ45 橋本	
12:15-13:00 X55 橋本	12:05-13:05 太極拳 佐藤広美	
13:20-14:05 BODYCOMBAT45 市川	13:25-14:25 ピラティス 高橋奈々	14:45-15:30 ベーシックヨガ 高橋奈々
14:30-15:30 バーオソル 佐川	16:30-17:30 バレエジュニア【A】 豆野	16:00-19:45 ストレッチタイム
	17:40-19:00 バレエジュニア【B】 豆野	
19:20-20:05 BODYJAM45 川田愛美		
20:25-21:10 フリースタイルダンス 佐川 WEB	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 川田愛美	20:15-21:00 コアトレヨガ KUMI

TUE（火）

Studio A	Studio B	ホットスタジオ
10:15-11:15 K-POP MOYU	10:15-11:00 ZUMBA 大竹（Catherine）	
	11:30-12:00 Dance love it 大竹（Catherine）	11:00-11:45 パワーヨガ MINAMI
12:05-12:50 BAILA BAILA MIKI	12:30-13:30 ハワイアンフラ 伊藤	12:15-13:00 リラックスヨガ MINAMI
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
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		
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
19:45-20:30 BODYATTACK45 陸王		20:15-21:30 ストレッチタイム
20:50-21:50 BODYSTEP60 陸王	20:35-21:20 ファイドウ45 森	

WED(水)

Studio A	Studio B	ホットスタジオ
10:00-10:30 やさしいエアロ 守屋		
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
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
13:15-14:15 オキシジェノ60 橋本	13:30-14:00 RPM30 市川 NEW 定員12名	
15:00-15:45 BAILA BAILA 佐川 WEB	14:45-15:45 健康いきいき教室 橋本	
19:30-20:15 LESMILLS DANCE45 伊藤美波		19:15-20:15 パワーヨガ 高橋奈々
20:35-21:35 BODYJAM60 伊藤美波 WEB	20:45-21:30 RPM45 佐藤大成 NEW 定員12名	

THU(木)

Studio A	Studio B	ホットスタジオ
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
12:10-13:10 SALSATION® MIHO WEB	11:20-12:20 骨盤リセットヨガ Naomi	13:00-14:00 深めるヨガ MIKA
14:30-15:15 フリースタイルダンス 佐川 WEB	13:10-14:25 ステップアップバレエ 豆野 定員20名	14:30-18:30 ストレッチタイム
19:45-20:45 ファイドウ60 橋本 WEB	15:00-16:00 ハタヨガベーシック 高橋奈々	19:00-20:00 デトックスヨガ 高橋奈々
21:05-21:50 ユーバウンド45 森 定員20名	20:50-21:50 HIP HOP Re-co	20:15-21:30 ストレッチタイム

FRI(金)

Studio A	Studio B	ホットスタジオ
9:45-10:45 ヨガ 笹川	10:00-11:00 BAILA BAILA 菊田	11:00-12:00 ベーシックヨガ MIKA
11:05-11:50 ウィンヤサフローヨガ 笹川	11:25-12:10 LESMILLS DANCE45 市川	
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 髙橋奈々
13:35-14:20 Dance love it 大竹（Catherine）		14:00-18:30 ストレッチタイム
14:45-15:45 アンチエイジングヨガ 林綾		
16:00-17:00 ジュニア体操教室（幼児クラス） 大規和磨		
17:00-18:00 ジュニア体操教室（児童クラス） 大規和磨	17:00-18:00 ジュニア空手 新極真会	
19:10-19:55 BODYPUMP45 作山拓生	19:30-20:30 JAZZダンス MIHO	19:00-20:00 リラックスヨガ KUMI
20:20-20:50 LESMILLS GRIT 作山拓生 定員20名 WEB		20:15-21:30 ストレッチタイム
21:15-22:15 BODYCOMBAT60 作山拓生 WEB		

SAT(土)

Studio A	Studio B	ホットスタジオ
9:45-10:45 太極舞 佐藤広美	9:20-10:20 ピラティス Kei	
11:15-12:00 ZUMBA 佐藤広美	11:00-12:00 リラックスヨガ 林綾	
12:30-13:15 ユーバウンド45 森 定員20名 WEB	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
14:00-14:45 ファイドウ45 森 WEB	13:30-15:30 卓球	15:00-16:00 デトックスヨガ ARISA ※2,4週目のみ開催
15:15-16:15 BODYPUMP60 陸王 WEB		16:30-18:30 ストレッチタイム
16:45-17:45 BODYATTACK60 陸王		

SUN(日)

Studio A	Studio B	ホットスタジオ
		9:30-10:15 ベーシックヨガ MIKA
10:15-11:00 BODYPUMP45 佐藤大成 時間変更		10:30-14:30 ストレッチタイム
11:25-12:10 BODYATTACK45 佐藤大成 時間変更		
12:45-13:30 X55 橋本 WEB	12:30-13:15 RPM45 佐藤大成 NEW 定員12名	
14:00-15:00 週替わりレッスンA WEB	14:15-15:15 リラックスヨガ 新田 時間変更	15:00-16:00 アドバンスヨガ MIKA
15:30-16:15 週替わりレッスンB WEB		
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 ※最終週のみMusicFeelYoga（BASIC）
18:00-18:45 ファイドウ45 橋本 WEB		

ホットスタジオ ストレッチタイム
この時間帯は加湿・加温はしておりません

日程 週替わりレッスン A/B　LesMills BODYPUMP HEAVY　LesMills GRIT
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12月 JOYFIT24

12月日曜週替わりレッスン

日付	*A　14:00-15:00*	*B　15:30-16:15*
12月6日	BODYCOMBAT60(奥田)	BODYPUMPHEAVY45（奥田）
12月13日	BODYCOMBAT60(佐藤美香)	BODYPUMP45（佐藤美香）
12月20日	BODYJAM60(伊藤美波)	JAZZダンス（MIHO）
12月27日	BODYJAM60(千葉紘祐)	BODYATTACK45（千葉紘祐）

LESMILLS GRIT

金曜　20:20-20:50　作山拓生

12/11　Athletic
12/18 Strength
12/25　Cardio

LESMILLS BODYPUMP HEAVY

12/5,19（土）15:15-16:15　陸王

12/11,25（金）19:10-19:55　作山拓生