

プログラム

週40本以上の多彩なプログラム!! 自分に合ったプログラムが必ず見つかるはず!!

ベーシックヨガ 初心者の方から楽しめるベーシックなヨガです。	強度: ★	朝ヨガ 呼吸法を意識しながら身体をリラックス、リセットするヨガです。	強度: ★★
リラククスヨガ 心身ともにリラックスするヨガです。	強度: ★	むくみ解消スッキリヨガ 体内に溜まった老廃物や疲労物質を排出して心と体をスッキリさせるレッスンを。深い呼吸に合わせて筋肉を伸ばすことにより血液循環を向上させます。さらに筋力アップにより、むくみにくい身体を作ります。しっかり動きたい方、汗をかきたい方にオススメのレッスンです。	強度: ★★
セルフメンテナンスヨガ 身体の声を耳を傾けながら、ご自分の身体をメンテナンスします。伸びを感じて、身体をリラックスさせるクラスです。	強度: ★	ダイエットヨガ 簡単な立位のポーズで代謝を上げ、しなやかな筋肉を作っていきます。肩・膝・腰痛をお持ちの方でも安心してご参加いただけます。	強度: ★★
アンチエイジングヨガ 皮膚節を動かすポーズを中心にリンパの流れを促進することで、内側からキレイと健康を目指すクラスです。	強度: ★	アクティブヨガ しっかりと身体を動かし、筋肉に刺激を与えながらヨガのポーズを行うクラスです。筋力アップ、柔軟性向上したい方にオススメのクラスです。	強度: ★★
肩こり解消ヨガ 主に肩周りをほぐしながら、各部位にアプローチしていきます。	強度: ★	ボディメイクヨガ しっかりとヨガのポーズをとり、身体を内側から引き締めることで理想のボディラインを目指します。	強度: ★★
ヒラティス【お腹とお尻】 呼吸に合わせて内側の筋肉を引き締め、ウエストや骨盤周りをシェイプアップしましょう。	強度: ★	SHIN美 心と身体のデトックスを回り自向と向き合うクラスです。特に運動習慣がない方(初心者)や心身に疲れが溜まっている方、セルフメンテナンスが上手にない方におすすめです。	強度: ★★
陰ヨガ 一つのポーズを3分から5分くらいキープすることで、筋肉、筋膜までもストレッチしていきます。腰、下半身を緩めることでコリや硬さで滞った部分を活性化させていくことが出来ます。	強度: ★	バクティフローヨガ バクティ(愛と献身)フローヨガでは、愛情のエネルギーが集まると言われる胸周りを中心に、呼吸に合わせて流れるように全身を動かしていきます。ヨガのポーズを通して内側から元気になります。	強度: ★★
モーニングヨガ ヨガの基本的なポーズを中心に行います。朝のヨガで身体を目覚めさせ、1日のスタートを元気に活力溢れるものにしましょう。	強度: ★	陰陽ヨガ 前半は大きく身体を動かすポーズで身体の強化、後半はゆるやかなポーズをとり身体のリラックス効果を高めます。	強度: ★★
アロマリラククスヨガ ヨガの深い呼吸とアロマの香りで、心も身体もリラックスしていきます。	強度: ★	ゆったりヴィンヤサ 呼吸に合わせてゆっくりポーズをつないで行うことで、より深く身体がほぐれ呼吸も深まっていきます。無理に動かさず呼吸と身体の繋がりを意識しながら楽しんでいきましょう。	強度: ★★
ボディポテンシャルヨガ 蓄積される疲れからの身体のゆがみを調整し、本来の美しい姿勢に改善していくヨガのクラスです。肩こりや腰痛に悩む方にもおすすめです。	強度: ★	骨盤デトックスヨガ 主に骨盤周辺の筋肉を動かし、体内のバランスを整えるクラスです。しっかりと筋肉を動かすことで老廃物の排除を促します。	強度: ★★
筋膜リリースヨガ 治療法である筋膜リリース理論を応用したヨガです。筋膜炎の記憶装置の解除によるマッサージ効果と内面の解放で、深いリラククスや瞑想状態へ導きます。	強度: ★	パワーヨガ ダイナミックに全身を動かすことで有酸素運動の効用もあり、ポーズを維持することで筋力アップの効果も期待できます。	強度: ★★~★★★
全身すっきりヒラティス 体幹を意識しインナーマッスルを鍛えるクラスです。運動不足の方や、身体を内側から引き締みたい方におすすめです。	強度: ★	ヴィンヤサヨガ 呼吸と動きを連動させ、ダイナミックに動いていくアクティブなヨガクラスです。	強度: ★★
SHIN座 座位、仰向けをメインに構成された心と体に癒しをもたらすクラスです。	強度: ★	エナジーヨガ 深い呼吸と体幹を使った流れるような動きで、身体の内側から活力・エネルギーを生み出すヨガのクラスです。筋力が苦手な方や運動不足だと感じる方にもおすすめです。	強度: ★★
ハタヨガベーシック(初級・中級) 正しい呼吸、体の動きを意識して、しっかりとヨガのポーズをとっていくクラスです。運動不足の方におすすめです。※強度により動きの大きさや姿勢のキープ時間などが異なります。	強度: ★~★★	ワークアウトフローヨガ トレーニング要素が強く、体の引き締めに効果的な動きやポーズを流れるようにしていくヨガのクラスです。	強度: ★★
デトックスヨガ 身体の中の老廃物の排除を目的としたヨガです。	強度: ★★		

2021
1月

レッスン プログラム



安心・安全に運動していただける 環境づくりを強化中



マシン設置のタオルを
撤去し、消毒剤、使い捨て
ペーパーの設置



換気頻度の強化



館内に手指用
消毒液を設置



スタッフの検温、
健康状態の確認徹底



飛沫感染防止のため、
有酸素マシン間にフィルム、
パーテーション等設置

上記の感染予防対策を実施しています。
他にも様々な感染予防対策を実施しています。

詳しくはWEBへ

JOYFIT 感染予防 発表

月会費

鍵付き共用ロッカー
使用料含む

ナショナル会員

7,980円(税別)

入会金

2,000円(税別)

登録事務手数料

3,000円(税別)

●店頭にて銀行引き落としのご入会も承っております。●店頭でお手続きの際は、銀行キャッシュカード・通帳・印鑑・ご本人確認書類(現住所)氏名「生年月日」が確認できるものをお持ちください。※ご本人確認書類は、運転免許証、保険証、パスポート、住民基本台帳カード、在留カード・特別永住者証明書のみです。●未成年の方がご入会の場合は、親権者様の同意が必要となります。●高校生の方がご入会の場合は、親権者様も同席の上店頭にてお手続きください。●店舗によりお持ち物が異なる場合がございます。詳しくは直接店舗までお問い合わせください。

JOYFIT.24 仙台新寺

[住所]: 〒984-0051 宮城県仙台市若林区新寺1-8-1 [営業時間]: 24時間営業・年中無休

TEL 022-293-7715

ジョイフィット 24 仙台新寺

検索



JOYFIT.24 仙台新寺

2021
1月

プログラムスケジュール

● > 強度 ★ ● > 強度 ★★ ● > 強度 ★★★

全部のレッスンに自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:30~10:30 アンチエイジングヨガ Aya	9:30~10:30 ボディメイクヨガ とさわ	9:45~10:30 モーニングヨガ あかね	9:45~10:30 アロマリラックスヨガ mika	9:30~10:30 朝ヨガ 小島	9:30~10:30 骨盤デトックスヨガ Aya	9:45~10:30 ベーシックヨガ ARISA
11:00	11:00~11:45 ゆったりヴィンヤサ Aya	11:00~12:00 ワークアウトフローヨガ Sono	11:00~12:00 アクティブヨガ あかね	11:00~12:00 ダイエットヨガ mika	11:00~12:00 ベーシックヨガ 小島	11:00~12:00 リラックスヨガ とさわ	11:00~12:00 陰ヨガ Maki
12:00							
13:00	12:30~13:30 エナジーヨガ Sono		12:30~13:30 全身すっきりピラティス yayoi		12:30~13:30 アクティブヨガ Ako	12:30~13:30 ハタヨガベーシック(中級) あきこ	12:30~13:15 ボディメイクヨガ Maki
14:00	14:00~15:00 ピラティス【お顔とお尻】 yayoi	14:00~15:00 筋膜リリースヨガ さとみ	14:00~15:00 ボディポテンシャルヨガ Ako	14:00~15:00 デトックスヨガ 小島	14:00~15:00 セルフメンテナンソヨガ Ako	14:00~15:00 リラックスヨガ さとみ	14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ 空
15:00							JOYFITSTYLE
16:00	15:30~16:30 リラックスヨガ さとみ	15:30~16:30 リラックスヨガ さとみ	15:30~16:30 パワーヨガ Ako	15:30~16:30 ヴィンヤサヨガ 小島		15:30~16:30 陰陽ヨガ 奈々	15:30~16:30 SHIN鹿 奨平
17:00							
18:00							
19:00	19:00~20:00 ヴィンヤサヨガ 小島	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ 奈々	19:00~20:00 ハタヨガベーシック(初級) あきこ	19:00~20:00 バクテリアローヨガ Yori	19:00~20:00 むくみ解消スリキリヨガ 奈々	19:00~20:00 ダイエットヨガ mika	19:00~20:00 ベーシックヨガ mika
20:00			JOYFITSTYLE				
21:00	20:30~21:30 リラックスヨガ 奈緒	20:30~21:30 パワーヨガ 奈々	20:30~21:30 SHIN美 美吹	20:30~21:15 リラックスヨガ 小松	20:30~21:30 ハタヨガベーシック(中級) 奈々		
22:00							

※レッスンプログラムはすべて予約制です。※当日レッスン開始30分前より予約が可能です。

※フロント横にある端末にて整理券を発行し、インストラクターへお渡しください。

※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。