

# LG仙台 グループエクササイズタイムスケジュール

## 2024年7月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム
7:00																		
7:30																		
8:00																		
8:30																		
9:00		9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika																
9:30																		
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYPUMP 小川博睦			9:40~10:25 SALSATION® 齋藤 雅美	10:00~10:45 ピラティス Yukino		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生											
10:30		10:15~11:00 HOTYOGA リンバフロー mika		NEW 10:50~11:05 テクニク			10:20~11:05 フラダンス 倉田	10:15~11:00 HOT YOGA ビギナー 高橋奈々										
11:00	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博睦		11:00~11:30 スタッフ運動サポート スタッフ	11:05~11:35 UBOUND Yui			NEW 11:30~12:15 LES MILLS BODYPUMP 佐藤茜	NEW 11:30~12:15 HOTYOGA リンバフロー 一楽 明子	11:00~11:30 スタッフ運動サポート スタッフ	10:45~11:30 ZUMBA KANAKO			10:45~11:30 SALSATION® 小澤 美幸					
11:30		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko			11:10~11:55 K-POP DANCE Yukino													
12:00	ZUMBA 岡本 真紀子		12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ	12:00~12:45 LES MILLS BODYJAM Yui			NEW 12:35~13:05 CORE かなえ	NEW 12:45~13:30 HOTYOGA ビギナー 一楽 明子	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ	12:00~12:45 BAILA namecchi			11:50~12:35 ZUMBA KANAKO	12:00~12:45 HOTYOGA コリオ Yui	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ			
12:30																		
13:00	NEW				12:35~13:20 パワーヨガ 林 綾													
13:30	13:05~13:50 SALSATION® 小澤美幸	13:05~13:50 リラックスヨガ ~warm~ 高橋 時栄	13:00~13:30 スタッフ運動サポート スタッフ	13:10~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT 山田芳彰						13:10~13:40 LES MILLS BODYPUMP 山田芳彰			12:55~13:40 REE JAM KANAKO	13:05~13:35 HOT Glamorous Hip Yui	13:00~13:30 スタッフ運動サポート スタッフ			
14:00																		
14:30	14:15~15:00 REE JAM KANAKO	14:15~15:00 リンバケア ~warm~ MIKA	14:00~14:30 スタッフ運動サポート スタッフ		13:45~14:30 リラックスヨガ 林 綾								NEW	14:00~14:45 HOTYOGA ビギナー MAKI	14:00~14:30 スタッフ運動サポート スタッフ			
15:00																		
15:30																		
16:00	【スタッフ運動サポート】 3つのコースからお選びいただき、マンツーマンでトレーニング指導を致します。 無料でご参加いただけます。																	
16:30																		
17:00																		
17:30			17:00~17:30 スタッフ運動サポート スタッフ															
18:00																		
18:30																		
19:00	18:45~19:15 CORE かなえ	18:45~19:30 HOTYOGA リンバフロー 鋼持 なつみ	19:00~19:30 スタッフ運動サポート スタッフ	18:30~19:15 BAILA namecchi	18:15~19:00 HOTYOGA リフレッシュ 山田芳彰		18:25~18:55 LES MILLS BODYPUMP 佐藤茜	18:30~19:15 ZUMBA namecchi	18:00~18:30 スタッフ運動サポート スタッフ	18:25~19:10 UBOUND Yui			17:40~18:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博睦	スタジオ開放 ~HOT~ 16:30~19:00	17:00~17:30 スタッフ運動サポート スタッフ			
19:30																		
20:00	19:35~20:20 SALSATION® 小澤美幸	19:50~20:35 HOTYOGA ミドル 高橋南	20:00~20:30 スタッフ運動サポート スタッフ	19:40~20:25 LES MILLS BODYPUMP 作山 拓生	19:20~20:05 HOTYOGA リンバフロー 高橋奈々		19:20~20:05 LES MILLS BODYCOMBAT Yui	19:40~20:25 パワーヨガ 小島さとみ	19:00~19:30 スタッフ運動サポート スタッフ	19:30~20:15 LES MILLS BODYJAM かなえ								
20:30																		
21:00	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00~21:45 HOTYOGA ビギナー 高橋南			20:25~21:10 HOTYOGA ビギナー 高橋奈々													
21:30					20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生													
22:00																		
22:30					21:30~22:15 HOTYOGA 骨盤調整 RISA													

定員について	
スタジオA	40名
スタジオB	35名 (Glamorous Hipは30名)
プログラム名	備品
LES MILLS BODYPUMP	バーベル・ステップ台
CORE	プレート・チューブ
UBOUND	トランポリン
Glamorous Hip	バンド
ヨガ・ピラティス等	ヨガマット・ストレッチマット

表記について	
	備品を使用するクラス
	HOTクラス (室温38℃湿度65%)
	warmクラス (床暖房のみ) ※外部環境により室温・湿度に多少誤差が生じます。
	テクニック 練習するクラスです
	体力に自信がない方もチャレンジできるクラス

スタジオプログラムご参加について	
◆	すべてのスタジオプログラムにおいて、プログラム開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
◆	水分会社にはペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(ガラス製品を除く)
◆	スタジオプログラムへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
◆	奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
◆	館内を移動する際は履き物をお履きください。
◆	都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
※	各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
※	体調管理には十分留意し水分補給をごまめに行いましょう。

HOTヨガについて	
◆	ご参加の際は必ずバスタオルかヨガラグを一枚お持ちください。
◆	プログラム参加時は、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。
◆	プログラムを連続して参加される場合はご自身の体調に合わせてご参加ください。
◆	食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
◆	途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
◆	プログラム終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願い致します。
◆	プログラム終了後は、1時間半以上空けてからの食事をお勧め致します。
◆	外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
◆	プログラム参加状況等によってご案内の仕方が変更される場合がございます。予めご了承ください。

スタジオ予約について	
◆	すべてのプログラムはアカウント登録後、事前予約が必須です。
◆	プログラムはグループパーソナルを除き、すべて予約制となります。
◆	毎月21日より次月のプログラム予約が可能です。
◆	プログラムは何本でも参加可能ですが一度にご予約できる枠は3枠までとなります。ご予約されたプログラム参加終了後には(1枠消化ごとに) 次の1枠をお取りすることが出来ます。
◆	プログラムのご予約はプログラム開始直前までご予約頂けません。
◆	ご予約時に場所の指定が可能です。
◆	ご予約のキャンセルはプログラム開始15分前までとなります。
◆	レッスン開始10分前までに必ずチェックインをお済ませください。チェックインができていない場合は自動的に予約キャンセルとなります。

お風呂・ロッカーご利用時間	
	7:00~23:00
◆	金曜日はトレーニングジムのみ利用可能となります (ロッカールーム・お風呂はご利用頂けません)

~スタジオ開放~

☆時間内は出入り自由です。  
☆バスタオルまたはヨガラグ、お水をお持ちください。  
☆備品につきましてはヨガマットのみご利用ください。  
※トレーニング用品などの使用はご遠慮ください。  
☆譲り合ってください。