LG仙台　グループエクササイズタイムスケジュール

2024年11月～

月曜日

スタジオA	スタジオB	ジム
9:50～10:35 LesMILLS BODYPUMP 小川博睦	9:00～9:45 HOTYOGA ビギナー mika	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:00～11:30 LesMILLS BODYCOMBAT 小川博睦	10:15～11:00 HOTYOGA リンパフロー mika	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00～12:45 ZUMBA FITNESS 岡本　真紀子	11:30～12:15 HOTYOGA ビギナー Junko	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
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	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:15～15:00 REE JAM KANAKO	14:15～15:00 リンパケア ～warm～ MIKA	17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:45～19:15 CORE かなえ	18:45～19:30 HOTYOGA リンパフロー 鈎持　なつみ	18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:35～20:20 SALSATION® 小澤美幸	19:50～20:35 HOTYOGA ミドル 高橋南	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
20:40～21:25 LesMILLS BODYCOMBAT 奥田　侑也	21:00～21:45 HOTYOGA ビギナー 高橋南	

火曜日

スタジオA	スタジオB	ジム
9:40～10:25 SALSATION® 齋藤　雅美	10:00～10:45 ピラティス Yukino	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:05～11:35 CORE かなえ	11:10～11:55 K-POP DANCE Yukino	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00～12:45 LesMILLS BODYJAM かなえ	12:35～13:20 パワーヨガ 林　綾	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:10～13:55 LesMILLS BODYCOMBAT 山田芳彰	13:45～14:30 リラックスヨガ 林　綾	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:30～19:15 BAILA BAILA namecchi	14:50～15:35 24式太極拳 岡野	17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:40～20:25 LesMILLS BODYPUMP 作山　拓生	18:15～19:00 HOTYOGA リフレッシュ 山田芳彰	18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
20:50～21:35 LesMILLS BODYCOMBAT 作山　拓生	19:20～20:05 HOTYOGA リンパフロー 高橋奈々	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
	20:25～21:10 HOTYOGA ビギナー 高橋奈々	
	21:30～22:15 HOTYOGA 骨盤調整 RISA	

水曜日

スタジオA	スタジオB	ジム
9:15～10:00 LesMILLS BODYCOMBAT 作山　拓生	9:00～9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋奈々	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
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	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:30～12:15 LesMILLS BODYPUMP 佐藤茜	11:30～12:15 HOTYOGA リンパフロー 一楽　明子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:35～13:05 CORE かなえ	12:45～13:30 HOTYOGA ビギナー 一楽　明子	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:25～14:10 エアロビクス ライト 嶋守　奈津子	14:30～15:15 リラックスヨガ ～warm～ 酒井　美奈	17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:25～18:55 LesMILLS BODYPUMP 佐藤茜	18:30～19:15 ZUMBA FITNESS namecchi	18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:20～20:05 LesMILLS BODYCOMBAT NONOKA	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
20:30～21:15 UBOUND NONOKA	20:50～21:35 リラックスヨガ RISA	

木曜日

スタジオA	スタジオB	ジム
	10:00～10:45 24式太極拳 岡野	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
10:45～11:30 ZUMBA FITNESS KANAKO	11:15～12:00 リラックスヨガ 菊池　陽子	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00～12:45 BAILA BAILA namecchi	12:20～13:05 ピラティス Yukino	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:10～13:55 LesMILLS BODYPUMP 山田芳彰	13:30～14:15 リラックスヨガ 林　綾	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:25～19:10 LesMILLS BODYCOMBAT 山田芳彰	18:15～19:00 HOTYOGA デトックス 大前喜世	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:30～20:15 LesMILLS BODYJAM かなえ	19:20～20:05 HOTYOGA ビギナー RISA	
20:40～21:25 LesMILLS BODYPUMP 佐藤茜	20:25～21:10 HOTYOGA 骨盤調整 RISA	
	21:30～22:15 HOTYOGA リンパフロー mika	

土曜日

スタジオA	スタジオB	ジム
	7:30～8:15 リラックスヨガ mika	
8:00～8:45 LesMILLS BODYCOMBAT NONOKA		
	10:10～10:55 リラックスヨガ 小島　さとみ	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
10:45～11:30 SALSATION® 小澤　美幸		
12:05～12:50 REE JAM KANAKO	12:00～12:45 HOTYOGA コリオ 佐藤茜	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:10～13:55 ZUMBA FITNESS KANAKO	13:05～13:35 HOT Glamorous Hip 佐藤茜	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:15～15:00 UBOUND NONOKA	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
15:25～16:10 LesMILLS BODYPUMP HIRO	15:15～16:00 HOTYOGA ミドル MAKI	15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
16:40～17:10 CORE HIRO	スタジオ開放 ～HOT～ 16:30～19:00	16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:40～18:25 LesMILLS BODYCOMBAT 小川博睦		17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
		18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
		19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ

日曜日

スタジオA	スタジオB	ジム
	7:30～8:15 HOTYOGA ビギナー 菊池　陽子	
8:00～8:45 LesMILLS BODYCOMBAT 山田芳彰		
	9:00～9:45 HOTYOGA リンパフロー 菊池　陽子	
10:25～11:10 LesMILLS BODYPUMP 奥田　侑也	10:30～11:15 HOTYOGA 骨盤調整 Junko	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:40～12:25 LesMILLS BODYCOMBAT 奥田　侑也	11:45～12:30 HOTYOGA リフレッシュ 山田芳彰	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:55～14:40 SALSATION® 齋藤雅美	13:00～13:45 HOTYOGA ビギナー 高橋　時栄	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
15:10～15:55 LesMILLS BODYJAM かなえ	14:15～15:00 HOTYOGA リンパフロー 高橋　時栄	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
16:25～17:10 LesMILLS BODYPUMP 佐藤茜	スタジオ開放 ～HOT～ 15:30～19:00	15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
		16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
		17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ

【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。

～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。
☆譲り合ってご利用ください。

定員について

スタジオA	40名
スタジオB	35名(GlamorousHipは30名)
プログラム名	備品
LesMILLS BODYPUMP	バーベル・ステップ台
LesMILLS 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

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で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

◆ プログラム開始後の途中入場は禁止とさせていただいております。
◆ 水分補給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。
◆ 館内をご移動する際はお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こまめに行いましょう。

HOT/warmヨガについて

◆必ずバスタオルかヨガラグを1枚お持ちください。
◆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お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する場合もございます。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、**事前予約が必要**です。
◆プログラムは運動サポートを除き、**全て予約制**となります。
◆レッスン終了10分後から**４週間後**の**同時刻レッスンまで**予約が可能となります。
◆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(1枠消化ごとに）次の1枠をお取りすることができます。
◆レッスン開始10分前～開始時間の空枠は**所有枠外**で予約が可能となります。
◆プログラムは**開始直前まで**ご予約頂けます。
◆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。
◆**プログラム開始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）