

LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2025年3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						9:00～9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋 奈々									7:30～8:15 HOTYOGA ビギナー 菊池 陽子	
9:30																		9:00～9:45 HOTYOGA リンパフロー 菊池 陽子
10:00	9:50～10:35 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦			9:50～10:35 SALSATION® 齋藤 雅美	10:00～10:45 ピラティス Yukino					9:30～10:15 UBOUND RADICAL FITNESS KJ								
10:30		10:15～11:00 HOTYOGA リンパフロー mika						10:15～11:00 HOT YOGA ビギナー 高橋 奈々			10:00～10:45 24式太極拳 岡野							
11:00								10:20～11:05 フラダンス 倉田										
11:30	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 あべゆみ						10:45～11:30 ZUMBA ENERGY KANAKO		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	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
12:00		11:30～12:15 HOTYOGA ビギナー Junko			11:10～11:55 K-POP DANCE Yukino						11:15～12:00 リラックスヨガ 菊池 陽子							
12:30	12:00～12:45 ZUMBA ENERGY 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 BODYPUMP 代行参照				11:30～12:15 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜			12:00～12:45 BAILA namecchi		12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ			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
13:00					12:35～13:20 パワーヨガ 林 綾			12:35～13:05 調整中 代行参照										
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				12:45～13:30 HOTYOGA ビギナー 一楽 明子			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 ZUMBA ENERGY KANAKO	13:05～13:35 HOT Glamorous Hip 佐藤 茜	13:00～13:45 HOTYOGA ビギナー 高橋 時栄
14:00					13:45～14:30 リラックスヨガ 林 綾			13:25～14:10 エアロビクス ライト 嶋守 奈津子			13:10～13:55 LES MILLS BODYPUMP 山田 芳彰		14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ					
14:30	14:15～15:00 REE JAM KANAKO	14:15～15:00 リンパケア 【warm】 MIKA	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ										14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ			13:55～14:40 SALSATION® 齋藤 雅美	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
15:00					14:50～15:35 24式太極拳 岡野			14:30～15:15 リラックスヨガ 【warm】 酒井 美奈										
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いたします。 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									17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ						
18:00			18:00～18:30 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						
18:30					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			18:15～19:00 HOTYOGA デトックス 大前 喜世		17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ					
19:00	18:45～19:15 調整中 代行参照	18:45～19:30 HOTYOGA リンパフロー 絹持 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				18:30～19:15 ZUMBA ENERGY namecchi		18:40～19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 山田 芳彰		19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ						
19:30					19:20～20:05 HOTYOGA リンパフロー 高橋 奈々			19:20～20:05 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA			19:20～20:05 HOTYOGA ビギナー RISA							
20:00	19:35～20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50～20:35 HOTYOGA ミドル 高橋 南		19:40～20:25 LES MILLS BODYPUMP 作山 拓生				19:40～20:25 パワーヨガ 小島 さとみ			20:10～21:10 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜		19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ					
20:30					20:25～21:10 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々			20:30～21:15 UBOUND NONOKA			20:25～21:10 HOTYOGA 骨盤調整 RISA							
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		20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生				20:50～21:35 リラックスヨガ RISA										
21:30					21:30～22:15 HOTYOGA 骨盤調整 RISA													
22:00																		
22:30																		

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
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
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
	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きます。	
◆ 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いたします。（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、速やかにお願いいたします。	
◆ 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いただく場合がございます。施設内の館内掲示、また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いただきますようお願いいたします。	
※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 / warmプログラムについて	
◆ 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いたします。	
◆ 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いたします。	
◆ 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によって、ご案内の仕方を変更す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出来ます。	
◆ 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です（お風呂・ロッカーはご利用いただけません）	