

LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2025年8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  |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 9:30  |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 10:00 | 9:40～10:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>小川 博睦    | 9:00～9:45<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>mika      |                                   | 9:50～10:35<br>SALSATION®<br>齋藤 雅美               | 10:00～10:45<br>ピラティス<br>Yukino            |    | 10:20～11:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>作山 拓生 | 9:00～9:45<br>HOT YOGA<br>骨盤調整<br>高橋 奈々    |    | 9:30～10:15<br>UBOUND<br>RADICAL FITNESS<br>KJ    | 10:00～10:45<br>24式太極拳<br>岡野              |                                               | 8:00～8:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>NONOKA | 7:30～8:15<br>リラックスヨガ<br>mika             |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 10:30 |                                                 | 10:15～11:00<br>HOTYOGA<br>リンパフロー<br>mika  |                                   |                                                 |                                           |    | 10:20～11:05<br>フラダンス<br>倉田                      | 10:15～11:00<br>HOT YOGA<br>ビギナー<br>高橋 奈々  |    | 10:45～11:30<br>ZUMBA<br>FINET<br>KANAKO          |                                          |                                               | 10:45～11:30<br>SALSATION®<br>小澤 美幸             | 10:10～10:55<br>リラックスヨガ<br>小島 さとみ         |                                       | 10:25～11:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>奥田 侑也   | 10:30～11:15<br>HOTYOGA<br>デトックス<br>大前 喜世  | 11:00～11:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ |
| 11:00 | 10:50～11:35<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>小川 博睦 |                                           | 11:00～11:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ | 11:10～11:55<br>K-POP<br>DANCE<br>Yukino         | 11:10～11:55<br>YOGAコリオ<br>あべゆみ            |    | 11:30～12:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>佐藤 茜    | 11:30～12:15<br>HOTYOGA<br>リンパフロー<br>一楽 明子 |    | 11:15～12:00<br>リラックスヨガ<br>菊池 陽子                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       | 11:40～12:25<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>奥田 侑也 | 11:45～12:30<br>HOTYOGA<br>リフレッシュ<br>山田 芳彰 | 11:00～11:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ |
| 11:30 |                                                 | 11:30～12:15<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>Junko   |                                   |                                                 |                                           |    | 12:35～13:05<br>UBOUND<br>あべゆみ                   | 12:45～13:30<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>一楽 明子   |    | 12:00～12:45<br>BAILA<br>namecchi                 | 12:20～13:05<br>ピラティス<br>Yukino           |                                               | 12:05～12:50<br>REE JAM<br>KANAKO               | 12:00～12:45<br>HOTYOGA<br>コリオ<br>佐藤 茜    | 12:00～12:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ     |                                                 |                                           | 12:00～12:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ |
| 12:00 | 12:00～12:45<br>ZUMBA<br>FINET<br>岡本 真紀子         |                                           | 12:00～12:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ | 12:20～12:50<br>CORE<br>KJ                       | 12:35～13:20<br>パワーヨガ<br>林 綾               |    | 13:25～14:10<br>エアロビクス<br>ライト<br>嶋守 奈津子          |                                           |    | 13:10～13:40<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>山田 芳彰 | 13:30～14:15<br>リラックスヨガ                   |                                               | 13:10～13:55<br>ZUMBA<br>FINET<br>KANAKO        | 13:05～13:35<br>HOT Glamorous Hip<br>佐藤 茜 | 13:00～13:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ     |                                                 | 13:00～13:45<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>高橋 時栄   | 13:00～13:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ |
| 12:30 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 13:00 | 13:05～13:50<br>SALSATION®<br>小澤 美幸              | 13:05～13:50<br>YOGAコリオ<br>【warm】<br>あべゆみ  | 13:00～13:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ | 13:15～13:45<br>UBOUND<br>KJ                     | 13:45～14:30<br>リラックスヨガ<br>林 綾             |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 13:30 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 14:00 | 14:15～15:00<br>REE JAM<br>KANAKO                | 14:15～15:00<br>リンパケア<br>【warm】<br>MIKA    | 14:00～14:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ | 14:10～14:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>小川 博睦 | 14:50～15:35<br>24式太極拳<br>岡野               |    |                                                 |                                           |    | 14:05～14:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>佐藤 茜   |                                          |                                               | 14:15～15:00<br>UBOUND<br>NONOKA                | 14:00～14:45<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>MAKI   | 14:00～14:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ     |                                                 | 14:15～15:00<br>HOTYOGA<br>リンパフロー<br>高橋 時栄 | 14:00～14:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ |
| 14:30 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 15:00 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 15:30 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 16:00 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 16:30 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 17:00 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 17:30 |                                                 |                                           | 17:00～17:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 18:00 |                                                 |                                           | 18:00～18:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 18:30 |                                                 | NEW<br>HOTYOGA<br>骨盤調整<br>MINAMI          |                                   | 18:30～19:15<br>BAILA<br>namecchi                | 18:15～19:00<br>HOTYOGA<br>リフレッシュ<br>山田 芳彰 |    | 18:25～18:55<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>佐藤 茜    | 18:30～19:15<br>ZUMBA<br>FINET<br>namecchi |    | 18:30～19:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>山田 芳彰  | 18:15～19:00<br>HOTYOGA<br>デトックス<br>大前 喜世 |                                               | 16:30～19:00<br>HOT<br>スタジオ開放                   | 15:30～19:00<br>HOT<br>スタジオ開放             | 15:15～16:00<br>HOTYOGA<br>ミドル<br>MAKI | 15:00～15:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ               | 16:00～16:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ         | 15:30～19:00<br>HOT<br>スタジオ開放      |
| 19:00 | 18:45～19:15<br>ビギナーレッスン<br>代行参照                 |                                           | 19:00～19:30<br>スタッフ運動サポート<br>スタッフ |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 19:30 |                                                 | NEW<br>HOTYOGA<br>骨盤調整<br>MINAMI          |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 20:00 | 19:35～20:20<br>SALSATION®<br>小澤 美幸              | 19:50～20:35<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>MINAMI  |                                   | 19:40～20:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>作山 拓生   | 19:20～20:05<br>HOTYOGA<br>リンパフロー<br>高橋 奈々 |    |                                                 |                                           |    | 19:40～20:25<br>K-POP<br>DANCE<br>Yukino          | 19:20～20:05<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>RISA   |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 20:30 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 21:00 | 20:40～21:25<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>奥田 侑也 | 21:00～21:45<br>HOTYOGA<br>リンパフロー<br>高橋 時栄 |                                   | 20:50～21:35<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>作山 拓生 | 20:25～21:10<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>高橋 奈々   |    | 20:30～21:15<br>UBOUND<br>NONOKA                 | 20:50～21:35<br>リラックスヨガ<br>RISA            |    | 20:50～21:35<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>佐藤 茜     | 20:25～21:10<br>HOTYOGA<br>骨盤調整<br>RISA   | NEW<br>21:30～22:15<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>mika |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 21:30 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 22:00 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |
| 22:30 |                                                 |                                           |                                   |                                                 |                                           |    |                                                 |                                           |    |                                                  |                                          |                                               |                                                |                                          |                                       |                                                 |                                           |                                   |

| 定員について                                                                               |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| スタジオA                                                                                | 40名(GRITは20名)          |
| スタジオB                                                                                | 35名(GlamorousHipは30名)  |
| プログラム名                                                                               | 備品                     |
| LES MILLS<br>BODYPUMP / GRIT                                                         | 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 / BODYBALANCE                                                               | 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) 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)                                            |                        |

ビギナーレッスン(WEB予約対象外)

- ☆ WEB予約、直前予約は不要です。
- ☆ スタジオレッスンが初めての方、慣れていない方を優先に、10分前より入室のご案内をいたします。
- ☆ 慣れていらっしゃる方は5分前よりご案内いたします。ご理解、ご協力のほど、宜しくお願いいたします。
- ☆ レッスン内容は代行情報を確認いただき、備品の用意をお願いいたします。
- ☆ 担当インストラクターの案内に従っていただけない場合、ご参加いただけませんのでご了承ください。