

LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2025年9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												7:30～8:15 リラックスヨガ mika					
9:30	9:40～10:25 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		9:15～10:00 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生	9:00～9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋 奈々		9:30～10:15 UBOUND RADICAL FITNESS KJ			8:00～8:45 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA						
10:00		10:15～11:00 HOTYOGA リンパフロー mika																	
10:30			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											
11:00	10:50～11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦			11:10～11:55 K-POP DANCE Yukino	11:10～11:55 YOGAコリオ あべゆみ	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ				10:45～11:30 ZUMBA FINET KANAKO			10:45～11:30 SALSATION® 小澤 美幸	10:10～10:55 リラックスヨガ 齋藤 紀子		10:25～11:10 LES MILLS BODYPUMP 奥田 侑也	10:30～11:15 HOTYOGA デトックス 大前 喜世	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ	
11:30		11:30～12:15 HOTYOGA ビギナー Junko					11:30～12:15 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜	11:30～12:15 HOTYOGA リンパフロー 一楽 明子	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ										
12:00	12:00～12:45 ZUMBA FINET 岡本 真紀子		12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ	12:20～12:50 CORE KJ	12:35～13:20 パワーヨガ 林 綾		12:35～13:05 UBOUND あべゆみ	12:45～13:30 HOTYOGA ビギナー 一楽 明子		12:00～12:45 BAILA namecchi			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		11:40～12:25 LES MILLS 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
12:30																			
13:00	13:05～13:50 SALSATION® 小澤 美幸	13:05～13:50 YOGAコリオ 【warm】 あべゆみ	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ	13:15～13:45 UBOUND KJ	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			13:10～13:40 LES MILLS BODYBALANCE 山田 芳彰			13:10～13:55 ZUMBA FINET 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		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	
14:00			14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ	14:10～14:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	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		14:05～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜			14:15～15:00 UBOUND RADICAL FITNESS 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		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	
14:30	REE JAM KANAKO	リンパケア 【warm】 MIKA																	
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00			17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ																
17:30																			
18:00			18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ																
18:30				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 FINET namecchi		18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 山田 芳彰	18:15～19:00 HOTYOGA デトックス 大前 喜世								
19:00	18:45～19:15 ビギナーレッスン 代行参照	18:45～19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ																
19:30				19:40～20:25 LES MILLS BODYPUMP 作山 拓生	19:20～20:05 HOTYOGA リンパフロー 高橋 奈々		19:20～20:05 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	19:40～20:25 Active Flow Yoga 大前 喜世		19:40～20:25 K-POP DANCE Yukino	19:20～20:05 HOTYOGA ビギナー RISA								
20:00	SALSATION® 小澤 美幸	19:50～20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI																	
20:30					20:25～21:10 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々														
21:00	20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00～21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄		20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生	21:30～22:15 HOTYOGA 骨盤調整 RISA		20:30～21:15 UBOUND RADICAL FITNESS NONOKA	20:50～21:35 リラックスヨガ RISA		20:50～21:35 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜	21:30～22:15 HOTYOGA ビギナー mika								
21:30																			
22:00																			
22:30																			

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。

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 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。