

LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2025年12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	NEW 7:15～7:45 リフレッシュローヨガ 映像レッスン									NEW 7:15～7:45 疲労回復のための骨盤リセット 映像レッスン										
7:30				映像レッスン ☆ WEB予約、直前予約は不要です。 ☆ 時間内は出入り自由です。 ☆ 放映スケジュールに合わせてスタジオにご入場ください。 ☆ スタジオ内の大型スクリーンにてレッスン映像を放映いたします。 スケジュールは変更がある場合がございます。 その際は代行情報にておしらせいたします。予め、ご了承ください。																
8:00																				
8:30																				
9:00																				
9:30		9:00～9:45 HOTYOGA ビギナー mika					9:15～10:00 LesMILLS 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			7:30～8:15 リラックスヨガ mika			8:45～9:30 HOTYOGA ビギナー MAKI			
10:00	9:40～10:25 LesMILLS BODYPUMP 小川 博睦			9:50～10:35 SALSATION® 齋藤 雅美	10:00～10:45 ピラティス Yukino				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		10:10～10:55 リラックスヨガ 齋藤 紀子						
10:30		10:15～11:00 HOTYOGA リンパフロー mika					10:20～11:05 フラダンス 倉田									10:25～11:10 LesMILLS 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		
11:00	10:50～11:35 LesMILLS BODYCOMBAT 小川 博睦		11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ								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							
11:30		11:30～12:15 HOTYOGA ビギナー Junko	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	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		12:05～12:50 REE JAM KANAKO	12:00～12:45 HOTYOGA コリオ あべゆみ	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ		11:40～12:25 LesMILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也		
12:00	12:00～12:45 ZUMBA ENERGY 岡本 真紀子			12:20～12:50 LesMILLS 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	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ			13:10～13:40 LesMILLS BODYBALANCE 山田 芳彰		13:10～13:55 ZUMBA ENERGY 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		
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				14:05～14:50 LesMILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜		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		14:15～15:00 UBOUND RADICAL FITNESS NONOKA	14:00～14:30 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 LesMILLS BODYCOMBAT 山田 芳彰		NEW 14:30～15:00 Figure8 映像レッスン		14:30～15:15 リラックスヨガ 【 warm 】 酒井 美奈					14:15～15:00 HOTYOGA ビギナー MAKI			14:45～15:30 SALSATION® 齋藤 雅美	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			14:50～15:35 24式太極拳 岡野												15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ	15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ		
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																				
18:45	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	18:30～19:15 BAILA BAILA namecchi	18:15～19:00 HOTYOGA リフレッシュ 山田 芳彰		18:25～18:55 LesMILLS BODYPUMP 佐藤 茜	18:30～19:15 ZUMBA ENERGY namecchi		18:30～19:15 LesMILLS BODYCOMBAT 山田 芳彰	18:15～19:00 HOTYOGA デトックス 大前 喜世									
19:30	19:35～20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50～20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI		19:40～20:25 LesMILLS BODYPUMP 作山 拓生	19:20～20:05 HOTYOGA リンパフロー 高橋 奈々					19:40～20:25 K-POP DANCE Yukino	19:20～20:05 HOTYOGA ビギナー RISA									
20:00																				
20:30	20:40～21:25 LesMILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00～21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄		20:50～21:35 LesMILLS BODYCOMBAT 作山 拓生	20:25～21:10 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々					20:50～21:35 LesMILLS BODYPUMP 佐藤 茜	20:25～21:10 HOTYOGA 骨盤調整 RISA									
21:00																				
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お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。