

# LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2026/4/6 時点

2026年5月～

7:00	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
7:15~7:45	リフレッシュローヨガ 映像レッスン																	
7:30																		
8:00																		
8:30																		
9:00		9:00~9:45 HOTYOGA ミドル mika																
9:30																		
9:40~10:25	LesMills BODYPUMP 小川 博睦																	
10:00																		
10:30		10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika																
11:00																		
11:30																		
12:00		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko																
12:30																		
13:00																		
13:30		13:05~13:50 YOGA-リオ Active Flow Yoga 【warm】 奇数週 みう 偶数週 大前 喜世																
14:00																		
14:30		14:15~15:00 リンパケア 【warm】 MIKA																
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
18:45~19:15	18:45~19:30 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																		
20:00		19:50~20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI																
20:30																		
21:00		21:00~21:45 HOTYOGA リンパフロー 斎藤 紀子																
21:30																		
22:00																		
22:30																		

**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。  
 ☆ レッスン内容により時間が短くなる場合がございます。  
 スケジュールは急遽変更とな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。

**NEW**  
9:25~10:15  
映像レッスン  
代行参照

**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。  
 ☆ スタジオレッスンの初めの方、慣れていない方を優先に、10分前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。  
 ☆ レッスン内容は代行情報をご確認ください。  
 ☆ 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。

**HOTスタジオ開放**  
 ☆ 時間内は出入り自由です  
 ☆ 譲り合ってください  
 ☆ バスタオルまたはヨガマットをお持ちください  
 ☆ 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

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
LesMills BODYPUMP / GRIT	バーベル・ステップ台
CORE	プレート・チューブ
UBOUND	トランポン
Glamorous Hip	バンド
ヨガ/ピラティス/ LesMills 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
□	テクニック練習するクラスです
□	体力に自信がない方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。	
◆ 館内をご移動の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、マネ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	
◆ 必ずバスタオルがヨガマット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、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とお勧めいたします。	
◆ 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。	
◆ 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。	
◆ プログラム終了後、1時間半以上空けてからのお食事をとお勧めいたします。	
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可能です。	
◆ レッスン開始10分前～開始時間の空枠は <b>所有枠外</b> で予約が可能となります。	
◆ プログラムは <b>開始直前まで</b> 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 <b>プログラム開始15分前</b> までとなります。	
◆ <b>プログラム開始10分前</b> 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 <b>自動的に予約キャンセル</b> となります。	
お風呂・ロッカーご利用時間	
<b>7:00~23:00</b>	
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)	