

LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2026/7/19 時点

2026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	NEW 7:15～7:45 映像レッスン 調整系プログラム									NEW 7:15～7:45 映像レッスン 調整系プログラム								
7:30																		
8:00													NEW 8:05～8:50 LES MILLS BODYCOMBAT 大将	8:00～8:45 スリムフロー ヨガ mika				
8:30																		
9:00		9:00～9:45 HOTYOGA ミドル mika														8:45～9:30 HOTYOGA ビギナー MAKI		
9:30																		
10:00	9:40～10:25 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦			9:50～10:35 SALSATION® 齋藤 雅美			9:15～10:00 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生			9:30～10:15 UBOUND RADICAL FITNESS 中山 麻優								
10:30		10:15～11:00 HOTYOGA リンパフロー			10:00～10:45 ピラティス Yukino		10:20～11:05 フラダンス 倉田			10:00～10:45 24式太極拳 岡野				10:10～10:55 リラックスヨガ 斎藤 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
11:00	10:50～11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 川田 愛美		11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ	11:10～11:55 K-POP DANCE Yukino			11:30～12:15 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜			10:45～11:30 ZUMBA FLEX 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 友奈	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ	11:20～12:05 Active Flow Yoga 大前 喜世			11:30～12:15 HOTYOGA リンパフロー 一楽 明子			11:15～12:00 リラックスヨガ 菊池 陽子				11:45～12:15 light Glamorous Hip 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 コリオ TERUKI	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 FLEX 岡本 真紀子			12:20～12:50 LES MILLS BODYBALANCE みう			12:35～13:05 Glamorous Hip 佐藤 茜			12:00～12:45 BAILA namecchi				12:05～12:50 REE JAM KANAKO				
12:30							12:35～13:05 Glamorous Hip 佐藤 茜			12:20～13:05 ピラティス Yukino				12:45～13:30 HOTYOGA コリオ 佐藤 茜	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ			
13:00	13:05～13:50 SALSATION® 小澤 美幸	13:05～13:50 YOGAコリオ Active Flow Yoga 【warm】 奇数週 みう 偶数週 大前 喜世	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ	13:15～13:45 UBOUND みう			13:25～14:10 エアロビクス ライト 嶋守 奈津子			13:15～13:45 LES MILLS BODYBALANCE みう				13:10～13:55 ZUMBA FLEX KANAKO		13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE みう	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
13:30										13:30～14:15 リラックスヨガ 林 綾				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			
14:00										14:10～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜								
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	14:10～14:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦			14:30～15:20 映像レッスン 代行参照										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			15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ		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											14:45～15:30 SALSATION® 齋藤 雅美	15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
15:30																		
16:00			16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ															
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																		
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	18:30～19:15 BAILA namecchi			18:50～19:20 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦			18:45～19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 偶数週 佐藤 茜	18:15～19:00 HOTYOGA デトックス 大前 喜世	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ						
19:30																		
20:00	19:35～20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50～20:35 HOTYOGA ビギナー 斎藤 紀子		19:40～20:25 LES MILLS BODYPUMP 作山 拓生			19:45～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦				19:20～20:05 HOTYOGA ビギナー RISA							
20:30																		
21:00	20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00～21:45 HOTYOGA リンパフロー 斎藤 紀子		20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生							20:25～21:10 HOTYOGA 骨盤調整 RISA							
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。予め、ご了承ください。
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。

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。
☆ スタジオレッスンは初めての方、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。
☆ 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。

HOTスタジオ開放
☆ 時間内は出入り自由です
☆ 譲り合ってご利用ください
☆ バスタオルまたはヨガラグとお水をお持ちください
☆ 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 20名 ◆ GlamorousHip 30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	
LES MILLS 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/ LES MILLS 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	
	スタジオレッスン初めての方へおすすめのクラス	
	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に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、水分補給をこ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できます。		
◆ 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)		