

# LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

## 2025年4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	NEW 9:40~10:25 LesMILLS BODYPUMP 小川 博睦	9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika																
10:00																		
10:30	NEW 10:50~11:35 LesMILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika																
11:00																		
11:30																		
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	NEW 18:45~19:15 ビギナーレッスン 代行参照	18:45~19:30 HOTYOGA リンパフロー 親持 なつみ																
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
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	
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、事前予約が必要となります。	
◆ 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 <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分前まで</b> 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)	

**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。

**HOTスタジオ開放**

- ☆ 時間内は出入り自由です
- ☆ 履き合ってください
- ☆ 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)