

LG仙台 開業5周年 グループエクササイズタイムスケジュール

	11月17日（火曜日）			11月18日（水曜日）			11月19日（木曜日）			11月21日（土曜日）			11月22日（日曜日）			11月23日（月曜日） 勤労感謝の日				
	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																			定員について	
7:30																			スタジオA	40名
8:00																			スタジオB	35名
8:30																			プログラム名	
9:00																			LES MILLS BODYPUMP / GRIT	備品
9:30																			CORE	バーベル・ステップ台
10:00																			UBOUND	フレート・チューブ
10:30																			Glamorous Hip	バンド
11:00																			ヨガ/ピラティス/ BODYBALANCE	ヨガマット
11:30																			表記について	
12:00																				備品を使用するクラス
12:30																				HOTクラス(室温38℃ 湿度65%)
13:00																				バススタオルもしくはヨガラグ必須
13:30																				warmクラス(床暖房のみ) バススタオルもしくはヨガラグ必須
14:00																				外部環境により室温・湿度に多少誤差が生じます
14:30																				スタジオレッスン初めての方へおすすめのクラス
15:00																				体力に自信がない方でもチャレンジできるクラス
15:30																			5周年有料プログラムの申込について	
16:00																			5周年特別ジョイントレッスンを開催いたします。 通常レッスンにはない60分のクラスを2名のインストラクターが盛り上げます。皆さまご参加を心よりお待ちしております。	
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																			仙台店会員さま 予約開始日 11月1日(日) 15:00～ WEBサービス【イベント】よりご予約ください ※45から始まる会員番号を お持ちの方がご予約いただけます	
18:30																			法人会員さま/他店舗会員さま 予約開始日 11月8日(日) 15:00～ WEBサービス【イベント】よりご予約ください ※法人会員さま/他店舗会員さまに関しましては 空きがある場合にご予約いただけます	
19:00																			有料クラスについて	
19:30																			11月21日（土）19：35～20：35 BODYCOMBAT 上記のクラスにつきましては、前月の第2土曜日に予約が開始されています。 参加費が500円（税込）と、5周年有料プログラムとは異なりますのでご了承ください。 予約は、WEBサービス【イベント】よりご予約をお願いいたします。	
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																			pick upレッスンについて	
22:00																				通常プログラムではない周年特別プログラムです。 皆さまご参加、お待ちしております！
22:30																			映像レッスンについて	
																			映像にて30分のショートレッスンをいたします。 出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。	
																			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)	

HOT/warm 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