

LG仙台 S.W.グループエクササイズ タイムスケジュール

9月21日(月)敬老の日			9月22日(火)国民の休日			9月23日(水)秋分の日		
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
7:00	予約不要 7:15~7:45 映像レッスン 調整系プログラム							
7:30								
8:00								
8:30								
9:00								
9:30								
10:00	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦		9:50~10:35 SALSATION® 宮西 由美	10:00~10:45 ピラティス Yukino		10:20~11:05 フラダンス 倉田	10:15~11:00 HOT YOGA ビギナー 高橋 奈々	
10:30	10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 川田 愛美		11:10~11:55 K-POP DANCE Yukino	11:20~12:05 Active Flow Yoga 大前 喜世	11:00~11:30 スタッフ運動サポート スタッフ	11:30~12:15 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜	11:30~12:15 HOT YOGA リンパフロー 一楽 明子	11:00~11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:00	12:00~12:45 ZUMBA 岡本 真紀子		12:20~12:50 LES MILLS BODYBALANCE みう	12:35~13:20 スリムフロー ヨガ 林 綾	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ	12:35~13:05 Glamorous Hip 佐藤 茜	12:45~13:30 HOT YOGA ビギナー 一楽 明子	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:30	13:05~13:50 SALSATION® 小澤 美幸		13:20~14:05 UBOUND みう	13:45~14:30 リラックスヨガ 林 綾	13:00~13:30 スタッフ運動サポート スタッフ	13:25~14:10 エアロビクス ライト 嶋守 奈津子		13:00~13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00	14:15~15:00 REE JAM KANAKO		14:30~15:30 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦 × 佐藤 茜	14:50~15:35 24式太極拳 岡野	14:00~14:30 スタッフ運動サポート スタッフ	14:40~15:40 スリムフロー ヨガ RISA	14:30~15:15 リラックスヨガ 【warm】 酒井 美奈	14:00~14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP HIRO		16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦 × 佐藤 茜		16:00~16:30 スタッフ運動サポート スタッフ	16:15~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也		16:00~16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:00	17:40~18:25 CORE HIRO				17:00~17:30 スタッフ運動サポート スタッフ	17:45~18:30 UBOUND 中山 麻優		17:00~17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:30								
18:00								
18:30	18:45~19:30 YOGAコリオ TERUKI	18:45~19:30 HOT YOGA 骨盤調整 MINAMI	18:30~19:15 BAILA BAILA namecchi	18:15~19:00 HOT YOGA コリオ TERUKI	19:00~19:30 スタッフ運動サポート スタッフ	19:00~19:30 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦	18:30~19:15 ZUMBA namecchi	19:00~19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:00								
19:30	19:50~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	19:50~20:35 HOT YOGA ビギナー 斎藤 紀子	19:45~20:15 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜	19:20~20:05 HOT YOGA リンパフロー 高橋 奈々		20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	19:40~20:25 Active Flow YOGA 大前 喜世	
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								

pick up
通常プログラムには無い、祝日特別レッスンです！
ぜひこの機会にご参加ください。

熊本地震チャリティーレッスンは義援金1,000円にて
ご参加いただけます。詳細については別途ご案内いたします。

pick up
23日(水)16:15~17:15 BODYCOMBAT
は有料クラスです。
料金 1,100円(税込)
定員 40名
9月6日(日)13:00 予約開始
WEBサービスの【イベント】よりご予約ください