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）

スタジオA	スタジオB	ジム
9:50～10:35 SALSATION® 齋藤 雅美	10:00～10:45 ピラティス Yukino	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	Pick up 11:20～12:10 Active Flow Yoga50 大前 喜世	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:20～12:50 LESMILLS BODYBALANCE みう	12:35～13:20 スリムフローヨガ 林 綾	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
Pick up 13:15～14:00 UBOUND みう	13:45～14:30 リラックスヨガ 林 綾	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
Pick up 14:25～15:10 LESMILLS BODYCOMBAT 暗闇 大将	Pick up 14:55～15:45 24式太極拳50【5周年スペシャル】 岡野	
		17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
		18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:30～19:15 BAILA BAILA namecchi	18:25～19:10 HOTYOGA コリオ TERUKI	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:40～20:25 LESMILLS BODYPUMP 作山 拓生	Pick up 19:30～20:20 HOTPILATES 50 高橋 奈々	
20:50～21:20 LESMILLS GRIT 作山 拓生	20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々	

11月18日（水曜日）

スタジオA	スタジオB	ジム
	Pick up 9:00～9:50 HOTPILATES 50 高橋 奈々	
9:15～10:00 LESMILLS BODYCOMBAT 作山 拓生		
10:20～11:05 フラダンス 倉田	10:15～11:00 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
有料330円 11:30～12:30 LESMILLS BODYPUMP 作山 拓生×佐藤 茜	11:30～12:15 HOTYOGA リンパフロー 一楽 明子	12:00～12:30 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	12:45～13:30 HOTYOGA ビギナー 一楽 明子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
	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
18:25～18:55 LESMILLS BODYPUMP 小川 博睦	18:30～19:15 ZUMBA namecchi	17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
有料330円 19:20～20:20 LESMILLS BODYCOMBAT 藤井 照 × NONOKA	Pick up 19:35～20:25 Active Flow Yoga50 大前 喜世	18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
Pick up 20:45～21:30 UBOUND NONOKA	20:50～21:35 リラックスヨガ RISA	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ

11月19日（木曜日）

スタジオA	スタジオB	ジム
7:15～7:45 映像レッスン		
9:30～10:15 UBOUND 中山 麻優	Pick up 10:00～10:50 24式太極拳50【5周年スペシャル】 岡野	
10:45～11:30 ZUMBA KANAKO	11:15～12:00 リラックスヨガ 菊池 陽子	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00～12:45 BAILA BAILA namecchi	12:20～13:05 ピラティス Yukino	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:15～13:45 LESMILLS BODYBALANCE みう	Pick up 13:30～14:20 リラックスヨガ50 キャンドルとやさしい音の中で 林 綾	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:10～14:40 LESMILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜		14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:20～19:05 LESMILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜	Pick up 18:15～19:05 HOTYOGA デトックス50 大前 喜世	17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
Pick up 19:30～20:20 K-POP50 Yukino	19:25～20:10 HOTYOGA ビギナー 友奈	18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
有料330円 20:45～21:45 LESMILLS BODYPUMP HIRO×佐藤 茜	20:25～21:10 HOTYOGA 骨盤調整 友奈	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
	21:30～22:15 HOTYOGA ビギナー mika	

11月21日（土曜日）

スタジオA	スタジオB	ジム
8:05～8:50 LESMILLS BODYCOMBAT 大将	Pick up 8:00～8:50 スリムフローヨガ50【アロマキャンドル】 mika	
10:45～11:30 SALSATION® 小澤 美幸	10:10～10:55 リラックスヨガ 斎藤 紀子	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:05～12:50 REE JAM KANAKO	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
13:10～13:55 ZUMBA KANAKO	Pick up 12:45～13:30 HOTYOGAコリオ ひんや～りジャパアーサナ 佐藤 茜	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
有料330円 14:50～15:50 LESMILLS BODYCOMBAT いっちー。× 小川 博睦	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
16:15～16:45 LESMILLS CORE HIRO	15:15～16:00 HOTYOGA ミドル 友奈	15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
有料330円 17:10～18:10 LESMILLS BODYPUMP SHINTA×HIRO	16:30～19:00 HOT スタジオ解放	16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:40～19:10 LESMILLS GRIT 作山 拓生		17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
有料クラス 19:35～20:35 LESMILLS BODYCOMBAT 作山 拓生		18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
		19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ

11月22日（日曜日）

スタジオA	スタジオB	ジム
	8:45～9:30 HOTYOGA ビギナー MAKI	
Pick up 9:15～10:00 LESMILLS BODYBALANCE みう		
10:25～11:10 LESMILLS BODYPUMP 奥田 侑也	Pick up 10:30～11:20 HOTYOGA デトックス50 大前 喜世	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:40～12:25 LESMILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	Pick up 11:45～12:35 HOTYOGA コリオ50 山田 芳彰×TERUKI	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
有料330円 13:00～14:00 UBOUND KJ × 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
14:30～15:15 SALSATION® 齋藤 雅美	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
Pick up 15:40～16:30 YOGAコリオ50 TERUKI	15:30～19:00 HOT スタジオ解放	15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:00～17:45 LESMILLS BODYPUMP 佐藤 茜		16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
有料330円 18:10～19:10 LESMILLS BODYCOMBAT 山田 芳彰×佐藤 茜		17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ

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
	9:00～9:45 HOTYOGA ビギナー mika	
9:15～10:00 LESMILLS BODYPUMP 小川 博睦		
有料330円 10:30～11:30 LESMILLS BODYCOMBAT 川田 愛美×小川 博睦	10:15～11:00 HOTYOGA リンパフロー mika	
12:00～12:45 Balletone 岡本 真紀子	11:30～12:15 HOTYOGA ビギナー 友奈	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:05～13:50 調整中 代行参照	Pick up 13:00～13:50 Active Flow Yoga50【warm】 大前 喜世	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:15～15:00 REE JAM KANAKO	14:15～15:00 リンパケア【warm】 MIKA	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
Pick up 17:35～18:20 LESMILLS BODYPUMP HIRO	Pick up 17:30～18:20 HOTYOGA コリオ50【キャンドル】 TERUKI	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
Pick up 18:45～19:15 LESMILLS CORE HIRO	18:45～19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI	17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:35～20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50～20:35 HOTYOGA ビギナー MAKI	18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
20:40～21:25 LESMILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也		19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ

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
LESMILLS BODYPUMP / LESMILLS GRIT	バーベル・ステップ台
LESMILLS 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/ 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%) **バスタオルもしくはヨガラグ必須**
	warmクラス(床暖房のみ) **バスタオルもしくはヨガラグ必須** 外部環境により室温・湿度に多少誤差が生じます
ビギナーレッスン	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

5周年有料プログラムの申込について

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。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

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

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

有料クラスについて

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。

pick upレッスンについて

Pick up 通常プログラムではない周年特別プログラムです。皆さまのご参加、お待ちしております！

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。

HOT/warm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。

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）