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

2026/11/5 改定版

11月17日（火曜日）

スタジオA

- 9:50〜10:35 SALSATION® 齋藤 雅美
- 11:10〜11:55 K-POP DANCE Yukino
- 12:20〜12:50 BODYBALANCE みう
- Pick up 13:15〜14:00 UBOUND みう
- Pick up 14:25〜15:10 BODYCOMBAT 暗闇 大将
- 18:30〜19:15 BAILA BAILA namecchi
- 19:40〜20:25 BODYPUMP 作山 拓生
- 20:50〜21:20 GRIT 作山 拓生

スタジオB

- 10:00〜10:45 ピラティス Yukino
- Pick up 11:20〜12:10 Active Flow Yoga50 大前 喜世
- 12:35〜13:20 スリムフローヨガ 林 綾
- 13:45〜14:30 リラックスヨガ 林 綾
- Pick up 14:55〜15:45 24式太極拳50【5周年スペシャル】 岡野
- 18:25〜19:10 HOTYOGA コリオ TERUKI
- Pick up 19:30〜20:20 HOTPILATES 50 高橋 奈々
- 20:40〜21:25 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々

ジム

- 11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 12:00〜12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 13:00〜13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 14:00〜14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 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
- 19:00〜19:30 スタッフ運動サポート スタッフ

11月18日（水曜日）

スタジオA

- 9:15〜10:00 BODYCOMBAT 作山 拓生
- 10:20〜11:05 フラダンス 倉田
- 有料330円 11:30〜12:30 BODYPUMP 作山 拓生×佐藤 茜
- 13:25〜14:10 エアロビクスライト 嶋守 奈津子
- 18:25〜18:55 BODYPUMP 小川 博睦
- 有料330円 19:20〜20:20 BODYCOMBAT 藤井 照 × NONOKA
- Pick up 20:45〜21:30 UBOUND NONOKA

スタジオB

- Pick up 9:00〜9:50 HOTPILATES 50 高橋 奈々
- 10:15〜11:00 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々
- 11:30〜12:15 HOTYOGA リンパフロー 一楽 明子
- 12:45〜13:30 HOTYOGA ビギナー 一楽 明子
- 14:30〜15:15 リラックスヨガ【warm】 酒井 美奈
- 18:30〜19:15 ZUMBA namecchi
- Pick up 19:35〜20:25 Active Flow Yoga50 大前 喜世
- 20:50〜21:35 リラックスヨガ RISA

ジム

- 11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 12:00〜12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 13:00〜13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 14:00〜14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 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
- 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

- 7:15〜7:45 映像レッスン
- 9:30〜10:15 UBOUND 中山 麻優
- 10:45〜11:30 ZUMBA KANAKO
- 12:00〜12:45 BAILA BAILA namecchi
- 13:15〜13:45 BODYBALANCE みう
- 14:10〜14:40 BODYCOMBAT 佐藤 茜
- 18:20〜19:05 BODYCOMBAT 佐藤 茜
- Pick up 19:30〜20:20 K-POP50 Yukino
- 有料330円 20:45〜21:45 BODYPUMP HIRO×佐藤 茜

スタジオB

- Pick up 10:00〜10:50 24式太極拳50【5周年スペシャル】 岡野
- 11:15〜12:00 リラックスヨガ 菊池 陽子
- 12:20〜13:05 ピラティス Yukino
- 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
- Pick up 18:15〜19:05 HOTYOGA デトックス50 大前 喜世
- 19:25〜20:10 HOTYOGA ビギナー 友奈
- 20:25〜21:10 HOTYOGA 骨盤調整 友奈
- 21:30〜22:15 HOTYOGA ビギナー mika

ジム

- 11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 12:00〜12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 13:00〜13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 14:00〜14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 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
- 19:00〜19:30 スタッフ運動サポート スタッフ

11月21日（土曜日）

スタジオA

- 8:05〜8:50 BODYCOMBAT 大将
- 10:45〜11:30 SALSATION® 小澤 美幸
- 12:05〜12:50 REE JAM KANAKO
- 13:10〜13:55 ZUMBA KANAKO
- 有料330円 14:50〜15:50 BODYCOMBAT いっちー。× 小川 博睦
- 16:15〜16:45 CORE HIRO
- 有料330円 17:10〜18:10 BODYPUMP SHINTA × HIRO
- 18:40〜19:10 GRIT 作山 拓生
- 有料クラス 19:35〜20:35 BODYCOMBAT 作山 拓生

スタジオB

- Pick up 8:00〜8:50 スリムフローヨガ50【アロマキャンドル】 mika
- 10:10〜10:55 リラックスヨガ 斎藤 紀子
- 11:45〜12:15 light Glamorous Hip 佐藤 茜
- Pick up 12:45〜13:30 HOTYOGAコリオ ひんやーリジャバアーサナ 佐藤 茜
- 14:00〜14:45 HOTYOGA ビギナー MAKI
- 15:15〜16:00 HOTYOGA ミドル 友奈
- 16:30〜19:00 HOT スタジオ解放

ジム

- 11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 12:00〜12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 13:00〜13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 14:00〜14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 15:00〜15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 16:00〜16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 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
- 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

- Pick up 9:15〜10:00 BODYBALANCE みう
- 10:25〜11:10 BODYPUMP 奥田 侑也
- 11:40〜12:25 BODYCOMBAT 奥田 侑也
- 有料330円 13:00〜14:00 UBOUND KJ × みう
- 14:30〜15:15 SALSATION® 齋藤 雅美
- Pick up 15:40〜16:30 YOGAコリオ50 TERUKI
- 17:00〜17:45 BODYPUMP 佐藤 茜
- 有料330円 18:10〜19:10 BODYCOMBAT 山田 芳彰 × 佐藤 茜

スタジオB

- 8:45〜9:30 HOTYOGA ビギナー MAKI
- Pick up 10:30〜11:20 HOTYOGA デトックス50 大前 喜世
- Pick up 11:45〜12:35 HOTYOGA コリオ50 山田 芳彰 × TERUKI
- 13:00〜13:45 HOTYOGA ビギナー 高橋 時栄
- 14:15〜15:00 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄
- 15:30〜19:00 HOT スタジオ解放

ジム

- 11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 12:00〜12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 13:00〜13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 14:00〜14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 15:00〜15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 16:00〜16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 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

- 9:15〜10:00 BODYPUMP 小川 博睦
- 有料330円 10:30〜11:30 BODYCOMBAT 川田 愛美 × 小川 博睦
- 12:00〜12:45 Balletone 岡本 真紀子
- 13:05〜13:50 K-POP DANCE Yukino
- 14:15〜15:00 REE JAM KANAKO
- Pick up 17:35〜18:20 BODYPUMP HIRO
- Pick up 18:45〜19:15 CORE HIRO
- 19:35〜20:20 SALSATION® 小澤 美幸
- 20:40〜21:25 BODYCOMBAT 奥田 侑也

スタジオB

- 9:00〜9:45 HOTYOGA ビギナー mika
- 10:15〜11:00 HOTYOGA リンパフロー mika
- 11:30〜12:15 HOTYOGA ビギナー 友奈
- Pick up 13:00〜13:50 Active Flow Yoga50【warm】 大前 喜世
- 14:15〜15:00 リンパケア【warm】 MIKA
- Pick up 17:30〜18:20 HOTYOGA コリオ50【キャンドル】 TERUKI
- 18:45〜19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI
- 19:50〜20:35 HOTYOGA ビギナー MAKI

ジム

- 11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 12:00〜12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 13:00〜13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 14:00〜14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
- 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
- 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
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%) **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）