

# LG仙台 グループエクササイズタイムスケジュール

## 2024年12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		9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika																
9:30																		
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYPUMP 小川博睦			9:40~10:25 SALSATION® 齋藤 雅美														
10:30		10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika																
11:00	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博睦			<b>NEW</b> 11:05~11:35 UBOUND あべゆみ														
11:30		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko																
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 岡本 真紀子			12:00~12:45 LES MILLS BODYJAM かなえ														
12:30																		
13:00																		
13:30	13:05~13:50 SALSATION® 小澤美幸																	
14:00																		
14:30	14:15~15:00 REE JAM KANAKO																	
15:00																		
15:30																		
16:00	<b>【スタッフ運動サポート】</b> 3つのコースからお選びいただき、マンツーマンでトレーニング指導を致します。無料でご参加いただけます。																	
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	18:45~19:15 CORE かなえ			18:30~19:15 BAILA namecchi														
19:30		18:45~19:30 HOTYOGA リンパフロー 鋼持 なつみ																
20:00	19:35~20:20 SALSATION® 小澤美幸																	
20:30		19:50~20:35 HOTYOGA ミドル 高橋南																
21:00	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也																	
21:30		21:00~21:45 HOTYOGA ビギナー 高橋南																
22:00																		
22:30																		

定員について	
スタジオA	40名
スタジオB	35名 (Glamorous Hipは30名)
プログラム名	
LES MILLS BODYPUMP	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・ピラティス等	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	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可と致します。(ガラス製品を除く)</li> <li>◆ スタジオへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。</li> <li>◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。</li> <li>※各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。</li> <li>※体調管理には十分留意し水分補給をごまめにいきましょう。</li> </ul>	
HOT/warmヨガについて	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 必ずバスタオルかヨガマット1枚お持ちください。</li> <li>◆ 1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。</li> <li>◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。</li> <li>◆ 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致します。</li> <li>◆ プログラム終了後は、1時間半以上空けてからの食事をお勧め致します。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ プログラム参加状況等によってご案内の仕方が変更される場合がございます。予めご了承ください。</li> </ul>	
スタジオ予約について	
<p>すべてのプログラムはアカウント登録後、事前予約が必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ プログラムは運動サポートを除き、<b>全て予約制</b>となります。</li> <li>◆ レッスン終了10分後から<b>4週間後の同時刻レッスンまで</b>予約が可能となります。</li> <li>◆ 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<b>3枠</b>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できます。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ プログラムは<b>開始直前まで</b>ご予約頂けます。</li> <li>◆ ご予約時に場所の指定が可能です。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ <b>プログラム開始10分前</b>まで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。</li> </ul>	
<p>◆ お風呂・ロッカーご利用時間 <b>7:00~23:00</b></p> <p>◆ 金曜日はトレーニングジムのみ利用可となります (ロッカールーム・お風呂はご利用できません)</p>	

**~スタジオ開放~**

☆時間内は出入り自由です。  
 ☆バスタオルまたはヨガラグ、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。  
 ☆譲り合ってください。