

LG仙台 G.W.グループエクササイズ タイムスケジュール

	5月3日(土)憲法記念日			5月4日(日)みどりの日			5月5日(月)子供の日			5月6日(火)振替休日				
	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		
7:00													7:00	
7:30													7:30	
8:00	7:45~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	7:30~8:15 リラックスヨガ mika		7:45~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT 山田 芳彰	7:30~8:15 HOTYOGA ビギナー 菊池 陽子								8:00	
8:30													8:30	
9:00													9:00	
9:30	9:15~9:45 GRIT 作山 拓生			9:15~10:00 LES MILLS BODYBALANCE 山田 芳彰	8:45~9:30 HOTYOGA リンパフロー 菊池 陽子				9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika				9:30	
10:00		10:10~10:55 リラックスヨガ 小島 さとみ			10:00~11:00 HOTYOGA デトックス 大前 喜世								10:00	
10:30													10:30	
11:00	10:45~11:30 SALSATION® 小澤 美幸		11:00~11:30 スタッフ運動サポート スタッフ										11:00	
11:30													11:30	
12:00													12:00	
12:30	12:05~12:50 REE JAM KANAKO	12:00~12:45 HOTYOGA コリオ ひんやり シャバアサナ 佐藤 茜	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ	11:40~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ				12:00~12:45 HOTYOGA ビギナー Junko	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika	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	12:30
13:00														13:00
13:30	13:10~13:55 ZUMBA KANAKO	13:05~13:35 HOT Glamorous Hip 佐藤 茜	13:00~13:30 スタッフ運動サポート スタッフ		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								13:30
14:00														14:00
14:30	14:15~15:00 UBOUND NONOKA	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	13:55~14:40 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								14:30
15:00														15:00
15:30	15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP HIRO	15:15~16:00 HOTYOGA ミドル MAKI	15:00~15:30 スタッフ運動サポート スタッフ	15:10~15:55 UBOUND KJ ビギナーレッスン										15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00	16:40~17:10 CORE HIRO		17:00~17:30 スタッフ運動サポート スタッフ	16:25~17:25 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜										17:00
17:30														17:30
18:00	17:40~18:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	16:30~20:00 HOT スタジオ開放 《祝日特別時間》	18:00~18:30 スタッフ運動サポート スタッフ		15:30~20:00 HOT スタジオ開放 《祝日特別時間》									18:00
18:30														18:30
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30

5月6日(火)15:00~16:00
BODYCOMBATは
有料クラス¥1,650(税込)です
4月22日(火)正午12:00~予約開始
WEBサービスの【イベント】よりご予約ください

**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。

ビギナーレッスン(WEB予約対象外)
☆ WEB予約、直前予約は不要です。
☆ スタジオレッスンが初めての方、慣れていない方を優先に、10分前より入室のご案内をいたします。
☆ 慣れていらっしゃる方は5分前よりご案内いたします。ご理解、ご協力のほど、宜しくお願いいたします。
☆ 担当インストラクターの案内に従っていただけない場合、ご参加いただけませんのでご了承ください。

HOT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