

2022.1.24現在

LG仙台 グループエクササイズタイムスケジュール

2022年1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		7:15～8:00 HOTYOGA リフレッシュ ゆっきー		7:15～8:00 LES MILLS BODYCOMBAT ayaka				7:15～7:45 HotGlamorous Hip MIYU		7:15～8:00 LES MILLS BODYPUMP SHINTA							7:30～8:15 HOTYOGA コリオ ayaka	
8:00																		
8:30																		
9:00		9:00～9:45 HOTYOGA ビギナー mika						9:00～9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋奈々									9:00～9:45 HOTYOGA リンバフロー Junko	
9:30				9:30～10:15 Balletone MIKI			9:15～10:00 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生			9:30～10:15 LaBound SHINTA			9:30～10:15 LaBound SHINTA			9:30～10:00 CORE SHINTA		
10:00	9:50～10:35 エアロビクスミドル 佐々木知美				10:00～10:45 ピラティス Yukino			10:15～11:00 HOT YOGA ビギナー 高橋奈々			10:00～10:45 24式太極拳 岡野							
10:30		10:15～11:00 HOTYOGA リンバフロー mika					10:30～11:15 フラダンス 倉田											
11:00	10:55～11:40 MOMCHANG FITNESS BASIC 佐々木知美		11:00～11:15 グループパーソナル	10:45～11:30 LaBound 佐藤 ひかる		11:00～11:15 グループパーソナル			11:00～11:15 グループパーソナル	10:45～11:30 ZUMBA KANAKO		11:00～11:15 グループパーソナル	10:45～11:30 SALSATION® 小澤 美幸		11:00～11:15 グループパーソナル	10:30～11:15 エアロビクス ライト 今崎	10:30～11:15 HOTYOGA 骨盤調整 Junko	11:00～11:15 グループパーソナル
11:30		11:30～12:15 HOTYOGA ビギナー Junko			11:15～12:00 K-POP DANCE Yukino						11:15～12:00 リラックスヨガ 菊池 陽子						11:45～12:30 HOTYOGA リフレッシュ ゆっきー	
12:00	12:00～12:45 ZUMBA 岡本 真紀子		12:00～12:15 グループパーソナル	11:55～12:25 Glamorous Hip ゆっきー		12:00～12:15 グループパーソナル	12:00～12:45 LES MILLS BODYPUMP HIRO	11:40～12:25 HOTYOGA ビギナー 一楽 明子	12:00～12:15 グループパーソナル	12:00～12:45 BAILA namecchi		12:00～12:15 グループパーソナル	11:55～12:25 CORE MIYU		12:00～12:15 グループパーソナル	12:00～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT こなぎ		12:00～12:15 グループパーソナル
12:30					12:30～13:15 MOMCHANG FITNESS 林 綾	13:00～13:15 グループパーソナル					12:40～13:25 ピラティス Yukino	13:00～13:15 グループパーソナル		12:35～13:20 HOTYOGA コリオ しゅん	13:00～13:15 グループパーソナル			
13:00			13:00～13:15 グループパーソナル			13:00～13:15 グループパーソナル		13:00～13:45 HOTYOGA ミドル 一楽 明子	13:00～13:15 グループパーソナル				13:00～13:45 REEJAM KANAKO		13:00～13:45 グループパーソナル			13:00～13:15 グループパーソナル
13:30	13:15～13:45 LES MILLS BODYPUMP しゅんすけ			13:30～14:15 BAILA namecchi			13:15～14:00 エアロビクス ライト 嶋守 奈津子			13:30～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT いっちー。						13:15～14:00 LaBound SHINTA		
14:00		13:45～14:30 HOTYOGA 骨盤調整 高橋 時栄	14:00～14:15 グループパーソナル		13:45～14:30 リラックスヨガ 林 綾	14:00～14:15 グループパーソナル					13:45～14:30 リンバケア MIKA	14:00～14:15 グループパーソナル		13:50～14:20 HOT Glamorous Hip しゅん	14:00～14:15 グループパーソナル		14:00～14:45 HOTYOGA ビギナー 高橋 時栄	14:00～14:15 グループパーソナル
14:30	14:15～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHINTA									30 14:40～15:10 Glamorous Hip MIYU			14:30～15:15 MOMCHANG FITNESS BASIC MIKI		15:00～15:15 グループパーソナル	14:30～15:15 SALSATION® Hana	15:00～15:15 グループパーソナル	
15:00			15:00～15:15 グループパーソナル	14:40～15:25 エアロビクス ミドル 今崎		15:00～15:15 グループパーソナル	14:30～15:15 リラックスヨガ 酒井 美奈		15:00～15:15 グループパーソナル			15:00～15:15 グループパーソナル						15:00～15:15 グループパーソナル
15:30																	15:15～16:00 HOTYOGA リンバフロー 高橋 時栄	
16:00			16:00～16:15 グループパーソナル			16:00～16:15 グループパーソナル										15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP HIRO		16:00～16:15 グループパーソナル
16:30																		
17:00			17:00～17:15 グループパーソナル			17:00～17:15 グループパーソナル							17:00～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT いっちー。		17:00～17:15 グループパーソナル			17:00～17:15 グループパーソナル
17:30																		
18:00			18:00～18:15 グループパーソナル			18:00～18:15 グループパーソナル												18:00～18:15 グループパーソナル
18:30	18:30～19:15 LaBound			NEW			18:30～19:15 MOMCHANG FITNESS BASIC MIKI	30 18:45～19:15 Glamorous Hip あやめ	19:00～19:15 グループパーソナル	18:30～19:15 LES MILLS BODYPUMP HIRO	18:45～19:30 HOTYOGA ビギナー RISA	19:00～19:15 グループパーソナル						19:00～19:15 グループパーソナル
19:00		18:45～19:30 リラックスヨガ 鋤持 なつみ	19:00～19:15 グループパーソナル	18:30～19:15 K-POP DANCE Yukino	18:45～19:30 HOTYOGA コリオ こなぎ	19:00～19:15 グループパーソナル												
19:30																		
20:00	19:45～20:15 CORE SHINTA	19:45～20:30 SALSATION® Hana		19:40～20:25 LES MILLS BODYPUMP 作山 拓生	19:55～20:40 HOTYOGA リンバフロー 高橋 奈々		19:40～20:25 LES MILLS BODYCOMBAT SHINTA	19:40～20:25 ZUMBA MIKI		19:40～20:25 MOMCHANG FITNESS 林 綾	19:55～20:40 HOTYOGA 骨盤調整 RISA							
20:30			30															
21:00	20:50～21:35 バランス コーディネーション 及川 奈緒	20:55～21:25 Glamorous Hip 日菜		20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生	21:00～21:45 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々		20:50～21:35 LES MILLS BODYPUMP SHINTA	20:50～21:35 リラックスヨガ RISA		20:50～21:35 BAILA namecchi	21:00～21:45 HOTYOGA デトックス ゆっきー							
21:30																		
22:00																		

定員について	
スタジオA	40名
スタジオB	35名
備品について	
プログラム名	備品
LES MILLS BODYPUMP	バーベル・ステップ台
CORE	プレート・チューブ
LaBound	トランポリン
Glamorous Hip	バンド（定員30名となります）
ヨガ・ピラティス等	ヨガマット・ストレッチマット
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%）
	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	
◆ すべてのスタジオプログラムにおいて、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。	
◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。（ガラス製品を除く）	
◆ スタジオプログラムへの入退場はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いします。	
◆ 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。	
◆ 館内をご移動する際にはお履き物をお願いください。	
◆ 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。	
※各エリア、マネアップにご協力頂きますようお願い致します。	
※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。	

HOTヨガについて	
◆ ご参加の際は必ずバスタオルかヨガラグを一枚お持ちください。	
◆ プログラム参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。	
◆ 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。	
◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。	
◆ 途中で気分が悪くなり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。	
◆ 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。	
◆ プログラム終了後は、1時間半以上空けてからのお食事をお勧め致します。	
◆ 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。	
◆ プログラム参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合もございます。予めご了承ください。	

スタジオ予約について	
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	
◆ プログラムはグループパーソナルを除き、すべて予約制となります。	
◆ 毎月27日より次月のプログラム予約が可能です	
◆ 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3枠までとなります。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出来ます	
◆ プログラムのご予約はプログラム開始直前までご予約頂けます	
◆ ご予約時に場所の指定が可能です	
◆ ご予約のキャンセルはプログラム開始15分前までとなります	
◆ 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となります（ロッカールーム・お風呂はご利用頂けません）	