

LG仙台 グループエクササイズタイムスケジュール

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (7:00 to 22:00). Each cell contains program names and instructor names.

Table with 2 columns: 定員について (Capacity) and 備品について (Equipment). Rows include Studio A/B, Program Name, and Equipment.

Table with 2 columns: 表記について (Notation) and 備品を使用するクラス (Classes using equipment). Includes a legend for Hot Yoga and self-paced classes.

- スタジオプログラムで参加について (About participating in studio programs). Includes rules about arrival, water intake, and class changes.

※各エリア、マネア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ごまめに行いましょう。

- HOTヨガについて (About HOT Yoga). Includes participation rules, class continuation, and safety instructions.

スタジオ予約について (About studio reservations)

- 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 (All programs require account registration and advance booking). Includes booking rules and cancellation policies.

お風呂・ロッカーご利用時間 7:00～23:00 (Bath and locker usage hours). 金曜日はトレーニングジムのみ利用可能となります (On Fridays, only the training gym is available).