

LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2025年10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															
7:00																		
7:30																		
8:00																		
8:30																		
9:00																		
9:30																		
10:00																		
10:30																		
11:00																		
11:30																		
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		

定員について	
スタジオA	40名(GRITは20名)
スタジオB	35名(GlamorousHipは30名)
プログラム名	
LES MILLS 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%)
	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	
◆	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いたします。(ガラス製品を除く)
◆	スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。
◆	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は履き物をお履きください。
◆	都合により、スケジュールを変更させていただく場合がございます。施設内の館内掲示、また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、マナーアップにご協力いただきますようお願いいたします。
◆	※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 / warmプログラムについて	
◆	必ずバスタオルかヨガラグを1枚お持ちください。
◆	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ったり、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いたします。
◆	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いたします。
◆	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によって、ご案内の仕方を変更する場合がございます。予めご了承ください。

スタジオ予約について	
f6	

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。
- ☆ レッスン内容は代行情報を確認いただき、備品の用意をお願いいたします。
- ☆ 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
 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)