

LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2026年1月～

| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | 定員について | | | | | | | | |
|-------|---|-------|-----|--|-------|-----|---|-------|-----|--|-------|-----|--|-------|-----|---|-------|--------|---|--|--|---|---|--|-------|--|
| 7:00 | 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 | スタジオA 40名(GRITは20名) | | | | | | |
| 7:30 | 7:15～7:45 リフレッシュフローヨガ 映像レッスン | | | | | | | | | | | | 7:15～7:45 春労回復のための骨盤リセット 映像レッスン | | | 7:30～8:15 リラックスヨガ mika | | | 7:30 | スタジオB 35名(GlamorousHipは30名) | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8:00 | プログラム名 備品 | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8:30 | LesMills BODYPUMP / LesMills GRIT バーベル・ステップ台 | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 | LesMills CORE プレート・チューブ | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 | LesMills UBOUND トランポリン | | | | | | |
| 10:00 | 9:40～10:25 LesMills BODYPUMP 小川 博睦 | | | 10:15～11:00 HOT YOGA リンパフロー mika | | | 9:00～9:45 HOT YOGA ミドル mika | | | 9:15～10:00 LesMills BODYCOMBAT 作山 拓生 | | | 9:00～9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋 奈々 | | | 8:00～8:45 LesMills BODYCOMBAT NONOKA | | | 8:45～9:30 HOT YOGA ビギナー MAKI | | | 9:00 | Glamorous Hip バンド | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 | 表記について | | | | | | |
| 11:00 | 10:50～11:35 LesMills BODYCOMBAT 小川 博睦 | | | 11:30～12:15 HOT YOGA ビギナー Junko | | | 11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 11:10～11:55 K-POP DANCE Yukino | | | 11:10～11:55 YOGAコリオ あべゆみ | | | 11:30～12:15 LesMills BODYPUMP 佐藤 茜 | | | 10:25～11:10 LesMills BODYPUMP 奥田 侑也 | | | 10:30～11:15 HOT YOGA デトックス 大前 喜世 | | | 10:00 | 備品を使用するクラス |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 | HOTクラス (室温38℃湿度65%) | | | | | | |
| 12:00 | 12:00～12:45 ZUMBA | | | 12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 12:20～12:50 LesMills CORE KJ | | | 12:35～13:05 UBOUND | | | 12:05～12:50 REE JAM KANAKO | | | 12:00～12:45 HOT YOGA コリオ あべゆみ | | | 11:30 | warmクラス (床暖房のみ) | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 | 外部環境により室温・湿度に多少誤差が生じます | | | | | | |
| 13:00 | 13:05～13:50 SALSATION® 小澤 美幸 | | | 13:05～13:30 YOGAコリオ 【 warm 】 あべゆみ | | | 13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 13:15～13:45 UBOUND | | | 13:15～13:45 HOT YOGA ビギナー 一楽 明子 | | | 13:10～13:40 LesMills BODYBALANCE みう | | | 13:00～13:45 HOT YOGA ビギナー 高橋 時栄 | | | 12:00 | 表記について | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 | ◆ プログラム開始後の途中入場は禁止とさせていただいております。 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 | ◆ 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) | | | | | | |
| 14:30 | 14:15～15:00 REE JAM KANAKO | | | 14:15～15:00 リンパケア 【 warm 】 MIKA | | | 14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 14:10～14:55 LesMills BODYCOMBAT 代行参考 | | | 14:30～15:00 Figure8 映像レッスン | | | 14:30～15:15 リラックスヨガ 【 warm 】 酒井 美奈 | | | 14:30～15:30 リラックスヨガ 佐藤 茜 | | | 14:30～15:30 HOT YOGA リンパフロー 高橋 時栄 | | | 12:30 | ◆ 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。 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 | ◆ 声の大きな大声、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。 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 | ◆ 部内をご移動する際はお履き物をお履きください。 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 | ◆ 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。 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 | ◆ 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。 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 | ※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。 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 | HOT / warmプログラムについて | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 | ◆ 必ずバスタオルかヨガラグを1枚お持ちください。 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 | ◆ 1リットル程度のお水等のドリンクをご持参ください。 | | | | | | |
| 19:00 | 18:45～19:15 ビギナーレッスン 代行参考 | | | 18:45～19:30 HOT YOGA 骨盤調整 MINAMI | | | 18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 18:30～19:15 ZUMBA | | | 18:25～18:55 LesMills BODYPUMP 佐藤 茜 | | | 18:30～19:15 HOT YOGA デトックス 大前 喜世 | | | 15:15～16:00 HOT YOGA ミドル MAKI | | | 15:30 | ◆ 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。 | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 | ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。 | | | | | | |
| 20:00 | 19:35～20:20 SALSATION® 小澤 美幸 | | | 19:50～20:35 LesMills BODYPUMP 作山 拓生 | | | 18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 18:30～19:15 LesMills BODYCOMBAT namecchi | | | 19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 19:00～19:30 HOT YOGA デトックス 大前 喜世 | | | 16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ | | | 16:00 | ◆ 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。 | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 | ◆ 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いたします。 | | | | | | |
| 21:00 | 20:40～21:25 LesMills BODYCOMBAT 奥田 侑也 | | | 21:00～21:45 HOT YOGA リンパフロー 高橋 時栄 | | | 20:50～21:35 LesMills BODYCOMBAT 作山 拓生 | | | 20:25～21:10 HOT YOGA ビギナー 高橋 奈々 | | | 20:30～21:15 UBOUND | | | 20:40～20:25 K-POP DANCE Yukino | | | 20:50～21:35 LesMills BODYPUMP 佐藤 茜 | | | 17:00 | ◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合が御座います。予めご了承ください。 | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 | ◆ 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御座います。予めご了承ください。 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 | HOTスタジオ開放 | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 | 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。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 | ◆ プログラムは運動サポートを除き、全て予約となります。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:30 | ◆ レッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約が可能となります。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 | ◆ プログラムは何本でも参加可能ですが一度に予約できる枠は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は(1枠消化ごとに)次の1枠をお取りすることができます。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 | ◆ レッスン開始10分前より開始時間の空枠は所有枠外で予約が可能となります。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 | ◆ プログラムは開始直前までご予約頂けます。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 | ◆ ご予約時に場所の指定が可能です。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 | ◆ 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。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 | ◆ プログラム開始10分前まで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ない場合は自動的に予約キャンセルとなります。 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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です (お風呂・ロッカーはご利用いただけません) | | | | | | |

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。
- ☆ 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。