

LG仙台 グループエクササイズ タイムスケジュール

2026/8/25 時点

2026年9月～

月曜日

スタジオA

スタジオB

ジム

7:00

NEW

7:15～7:45

映像レッスン

調整系プログラム

7:30

8:00

8:30

9:00

9:00～9:45

HOTYOGA

ミドル

mika

9:30

9:40～10:25

LES MILLS

BODYPUMP

小川 博睦

10:00

10:15～11:00

HOTYOGA

リンパフロー

mika

10:30

11:00

10:50～11:35

LES MILLS

BODYCOMBAT

川田 愛美

11:30

11:30～12:15

HOTYOGA

ビギナー

友奈

12:00

12:00～12:45

ZUMBA

岡本 真紀子

12:30

13:00

13:05～13:50

YOGAコリオ

Active Flow Yoga

【warm】

奇数週 みう

偶数週 大前 喜世

13:30

SALSATION®

小澤 美幸

14:00

14:15～15:00

リンパケア

【warm】

MIKA

14:30

REE JAM

KANAKO

15:00

15:00～15:30

スタッフ運動サポート

スタッフ

15:30

16:00

16:00～16:30

スタッフ運動サポート

スタッフ

16:30

17:00

17:00～17:30

スタッフ運動サポート

スタッフ

17:30

18:00

18:00～18:30

スタッフ運動サポート

スタッフ

18:30

19:00

18:45～19:15

代行参照

19:30

19:35～20:20

SALSATION®

小澤 美幸

20:00

19:50～20:35

HOTYOGA

ビギナー

斎藤 紀子

20:30

20:40～21:25

LES MILLS

BODYCOMBAT

奥田 佑也

21:00

21:00～21:45

HOTYOGA

リンパフロー

斎藤 紀子

21:30

22:00

22:30

火曜日

スタジオA

スタジオB

ジム

9:50～10:35

SALSATION®

齋藤 雅美

10:00～10:45

ピラティス

Yukino

11:10～11:55

K-POP

DANCE

Yukino

12:20～12:50

LES MILLS

BODYBALANCE

みう

12:35～13:20

スリムフロー

ヨガ

林 綾

13:15～13:45

UBOUND

みう

14:10～14:55

LES MILLS

BODYCOMBAT

小川 博睦

14:50～15:35

24式太極拳

岡野

18:30～19:15

BAILA

namecchi

19:40～20:25

LES MILLS

BODYPUMP

作山 拓生

20:25～21:10

HOTYOGA

リンパフロー

高橋 奈々

20:50～21:20

NEW

GRIT

作山 拓生

21:30～22:15

HOTYOGA

骨盤調整

RISA

水曜日

スタジオA

スタジオB

ジム

9:15～10:00

LES MILLS

BODYCOMBAT

作山 拓生

10:20～11:05

フラダンス

倉田

11:30～12:15

LES MILLS

BODYPUMP

佐藤 茜

12:35～13:05

Glamorous Hip

佐藤 茜

13:25～14:10

エアロビクス

ライト

嶋守 奈津子

14:30～15:20

映像レッスン

代行参照

18:50～19:20

LES MILLS

BODYPUMP

小川 博睦

19:45～20:30

LES MILLS

BODYCOMBAT

小川 博睦

20:50～21:35

リラックスヨガ

RISA

木曜日

スタジオA

スタジオB

ジム

7:15～7:45

映像レッスン

調整系プログラム

9:30～10:15

UBOUND

中山 麻優

10:45～11:30

ZUMBA

KANAKO

12:00～12:45

BAILA

namecchi

13:15～13:45

LES MILLS

BODYBALANCE

みう

14:10～14:40

LES MILLS

BODYCOMBAT

佐藤 茜

18:45～19:30

奇数週

BODYCOMBAT

偶数週

BODYPUMP

佐藤 茜

20:00～20:45

K-POP

DANCE

Yukino

20:25～21:10

HOTYOGA

骨盤調整

RISA

21:30～22:15

HOTYOGA

ビギナー

mika

土曜日

スタジオA

スタジオB

ジム

8:05～8:50

LES MILLS

BODYCOMBAT

大将

10:45～11:30

SALSATION®

小澤 美幸

12:05～12:50

REE JAM

KANAKO

13:10～13:55

ZUMBA

KANAKO

15:25～16:10

LES MILLS

BODYCOMBAT

小川 博睦

16:35～17:05

LES MILLS

CORE

HIRO

17:30～18:15

LES MILLS

BODYPUMP

HIRO

18:40～19:10

NEW

GRIT

作山 拓生

19:35～20:35

有料クラス

LES MILLS

BODYCOMBAT

作山 拓生

日曜日

スタジオA

スタジオB

ジム

8:45～9:30

HOTYOGA

ビギナー

MAKI

10:30～11:15

HOTYOGA

デトックス

大前 喜世

11:40～12:25

LES MILLS

BODYCOMBAT

奥田 佑也

13:15～14:00

LES MILLS

BODYBALANCE

みう

14:45～15:30

SALSATION®

齋藤 雅美

16:00～16:30

ビギナーレッスン

代行参照

17:00～17:45

LES MILLS

BODYPUMP

佐藤 茜

18:10～18:55

LES MILLS

BODYCOMBAT

佐藤 茜

15:30～19:00

HOT

スタジオ開放

定員について

スタジオA

40名

◆ GRIT 20名

◆ GlamorousHip 30名

スタジオB

35名

◆ GlamorousHip 30名

プログラム名

備品

LES MILLS

BODYPUMP / GRIT

バーベル・ステップ台

LES MILLS

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/ LES MILLS

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%)

バスタオルもしくはヨガラグ必須

warmクラス(床暖房のみ) バスタオルもしくはヨガラグ必須

外部環境により室温・湿度に多少誤差が生じます

ビギナーレッスン

スタジオレッスン初めての方へおすめのクラス

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)

◆ スタジオへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかに対応いたします。

◆ 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お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、水分補給をこ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お食事を勧めいたします。

◆ 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

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。

◆ プログラムは運動サポートを除き、全て予約制となります。

◆ 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。

◆ 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できます。

◆ レッスン開始10分前～開始時間の空枠は所有枠外で予約が可能となります。

◆ プログラムは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。

◆ プログラム開始10分前までに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てい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)

映像レッスン

☆ WEB予約、直前予約は不要です。

☆ 時間内は出入り自由です。

☆ 放映スケジュールに合わせてスタジオにご入場ください。

☆ スタジオ内の大型スクリーンにてレッスン映像を放映いたします。

☆ レッスン内容により時間が短くなる場合がございます。

スケジュールは急遽変更とある場合がございます。予め、ご了承ください。

その際は代行情報にておしらせいたします。予め、ご了承ください。

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。

☆ 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。