LG仙台　グループエクササイズ タイムスケジュール

2026/10/1 時点

2026年11月～

月曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム
7:00	NEW		
7:30	7:15～7:45 映像レッスン 調整系プログラム		
8:00			
8:30			
9:00		9:00～9:45 HOTYOGA ミドル mika	
9:30	9:40～10:25 LesMILLS BODYPUMP 小川 博睦		
10:00		10:15～11:00 HOTYOGA リンパフロー mika	
10:30	10:50～11:35 LesMILLS BODYCOMBAT 川田 愛美		11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:00		11:30～12:15 HOTYOGA ビギナー 友奈	
11:30	NEW		
12:00	12:00～12:45 Balletone 岡本 真紀子		12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:30			
13:00	13:05～13:50 SALSATION® 小澤 美幸	13:05～13:50 YOGAコリオ Active Flow Yoga 【warm】 奇数週 みう 偶数週 大前 喜世	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:30			
14:00	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
14:30			
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	18:45～19:15 ビギナーレッスン 代行参照	18:45～19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI	
19:00			19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:30	19:35～20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50～20:35 HOTYOGA ビギナー 斎藤 紀子	
20:00			
20:30	20:40～21:25 LesMILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	21:00～21:45 HOTYOGA リンパフロー 斎藤 紀子	
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

火曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	9:50～10:35 SALSATION® 齋藤 雅美	10:00～10:45 ピラティス Yukino	
10:00			
10:30	11:10～11:55 K-POP DANCE Yukino	11:20～12:05 Active Flow Yoga 大前 喜世	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:00			
11:30	12:20～12:50 LesMILLS BODYBALANCE みう		12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00		12:35～13:20 スリムフローヨガ 林 綾	
12:30	13:15～13:45 UBOUND みう		13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:00		13:45～14:30 リラックスヨガ 林 綾	
13:30	14:10～14:55 LesMILLS BODYCOMBAT 大将		14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:00		14:50～15:35 24式太極拳 岡野	
14:30			15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
15:00			
15:30			16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
16:00			
16:30			17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:00			
17:30		18:15～19:00 HOTYOGA コリオ TERUKI	18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:00	18:30～19:15 BAILA BAILA namecchi		
18:30		19:20～20:05 HOTYOGA リンパフロー 高橋 奈々	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:00	19:40～20:25 LesMILLS BODYPUMP 作山 拓生		
19:30		20:25～21:10 HOTYOGA ビギナー 高橋 奈々	
20:00	20:50～21:20 GRIT 作山 拓生		
20:30		21:30～22:15 HOTYOGA 骨盤調整 RISA	
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

水曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00		9:00～9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋 奈々	
9:30	9:15～10:00 LesMILLS BODYCOMBAT 作山 拓生		
10:00		10:15～11:00 HOT YOGA ビギナー 高橋 奈々	
10:30	10:20～11:05 フラダンス 倉田		11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:00		11:30～12:15 HOTYOGA リンパフロー 一楽 明子	
11:30	11:30～12:15 LesMILLS BODYPUMP 佐藤 茜		12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00	12:35～13:05 Glamorous Hip 佐藤 茜		
12:30		12:45～13:30 HOTYOGA ビギナー 一楽 明子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:00	13:25～14:10 エアロビクスライト 嶋守 奈津子		
13:30	NEW		14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:00	14:30～15:00 映像レッスン 代行参照	14:30～15:15 リラックスヨガ 【warm】 酒井 美奈	
14:30			15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
15:00			
15:30			16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
16:00			
16:30			17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:00			
17:30			18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:00	18:50～19:20 LesMILLS BODYPUMP 小川 博睦	18:30～19:15 ZUMBA namecchi	
18:30			19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:00	19:45～20:30 LesMILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	19:40～20:25 Active Flow Yoga 大前 喜世	
19:30		20:50～21:35 リラックスヨガ RISA	
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

木曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム
7:00	NEW		
7:30	7:15～7:45 映像レッスン 調整系プログラム		
8:00			
8:30			
9:00	9:30～10:15 UBOUND 中山 麻優	10:00～10:45 24式太極拳 岡野	
9:30			
10:00	10:45～11:30 ZUMBA KANAKO	11:15～12:00 リラックスヨガ 菊池 陽子	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
10:30			
11:00	12:00～12:45 BAILA BAILA namecchi	12:20～13:05 ピラティス Yukino	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:30			
12:00	NEW		
12:30	13:15～13:45 ビギナーレッスン 代行参照	13:30～14:15 リラックスヨガ 林 綾	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:00			
13:30	14:10～14:40 LesMILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜		14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:00			
14:30			15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
15:00			
15:30			16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
16:00			
16:30			17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:00			
17:30		18:15～19:00 HOTYOGA デトックス 大前 喜世	18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:00	18:45～19:30 奇数週 LesMILLS BODYCOMBAT 偶数週 LesMILLS BODYPUMP 佐藤 茜		
18:30		19:20～20:05 HOTYOGA ビギナー RISA	19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
19:00	20:00～20:45 K-POP DANCE Yukino		
19:30		20:25～21:10 HOTYOGA 骨盤調整 RISA	
20:00			
20:30		21:30～22:15 HOTYOGA ビギナー mika	
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

土曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム
7:00			
7:30			
8:00	8:05～8:50 LesMILLS BODYCOMBAT 大将	8:00～8:45 スリムフローヨガ mika	
8:30			
9:00			
9:30	10:45～11:30 SALSATION® 小澤 美幸	10:10～10:55 リラックスヨガ 斎藤 紀子	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
10:00			
10:30	12:05～12:50 REE JAM KANAKO	11:45～12:15 light Glamorous Hip 佐藤 茜	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:00			
11:30	13:10～13:55 ZUMBA KANAKO	12:45～13:30 HOTYOGA コリオ 佐藤 茜	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00			
12:30		14:00～14:45 HOTYOGA ビギナー MAKI	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:00			
13:30	15:25～16:10 LesMILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	15:15～16:00 HOTYOGA ミドル 友奈	
14:00			15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:30			
15:00	16:35～17:05 LesMILLS CORE HIRO	16:30～19:00 HOT スタジオ開放	16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
15:30			
16:00	17:30～18:15 LesMILLS BODYPUMP HIRO		17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
16:30			
17:00	18:40～19:10 LesMILLS GRIT 作山 拓生		18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:30			
18:00	有料クラス 19:35～20:35 LesMILLS BODYCOMBAT 作山 拓生		19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

日曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム
7:00			
7:30			
8:00		8:45～9:30 HOTYOGA ビギナー MAKI	
8:30			
9:00			
9:30	10:25～11:10 LesMILLS BODYPUMP 奥田 侑也	10:30～11:15 HOTYOGA デトックス 大前 喜世	11:00～11:30 スタッフ運動サポート スタッフ
10:00			
10:30	11:40～12:25 LesMILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	11:45～12:30 HOTYOGA コリオ TERUKI	12:00～12:30 スタッフ運動サポート スタッフ
11:00			
11:30	13:15～14:00 LesMILLS BODYBALANCE みう	13:00～13:45 HOTYOGA ビギナー 高橋 時栄	13:00～13:30 スタッフ運動サポート スタッフ
12:00			
12:30	14:45～15:30 SALSATION® 齋藤 雅美	14:15～15:00 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄	14:00～14:30 スタッフ運動サポート スタッフ
13:00			
13:30	16:00～16:30 ビギナーレッスン 代行参照	15:30～19:00 HOT スタジオ開放	15:00～15:30 スタッフ運動サポート スタッフ
14:00			
14:30	17:00～17:45 LesMILLS BODYPUMP 佐藤 茜		16:00～16:30 スタッフ運動サポート スタッフ
15:00			
15:30	18:10～18:55 LesMILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜		17:00～17:30 スタッフ運動サポート スタッフ
16:00			
16:30			18:00～18:30 スタッフ運動サポート スタッフ
17:00			
17:30			19:00～19:30 スタッフ運動サポート スタッフ
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

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御座います。

スケジュールは急遽変更とある場合が御座います。
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。

HOTスタジオ開放

☆ 時間内は出入り自由です
☆ 譲り合ってご利用ください
☆ 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いただき トレーニング用品などの使用はご遠慮ください

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は30名

プログラム名	備品
LesMILLS BODYPUMP / LesMILLS GRIT	バーベル・ステップ台
LesMILLS 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/ LesMILLS 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いております。
◆ 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御座います。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御座います。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）