

LG仙台 グループエクササイズタイムスケジュール

時間	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	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																		
7:30		7:15~8:00 HOTYOGA リフレッシュ ゆっきー		7:15~8:00 BODYCOMBAT ayaka			7:15~7:45 HOTYOGA リフレッシュ MIYU			7:15~8:00 BODYPUMP SHINTA								
8:00																		
8:30																		
9:00		9:00~9:45 HOTYOGA ビギナー mika																
9:30				9:30~10:15 Balletone MIKI			9:15~10:00 BODYCOMBAT 作山 拓生			9:30~10:15 LAOUND SHINTA								
10:00	9:50~10:35 エアロビクス ミドル 佐々木知美																	
10:30		10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika																
11:00	10:55~11:40 MOMCHANG FITNESS 佐々木知美			10:45~11:30 LAOUND 佐藤 ひかる						10:45~11:30 ZUMBA KANAKO								
11:30		11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Juniko																
12:00				11:55~12:25 Glamorous Hip ゆっきー														
12:30	12:00~12:45 ZUMBA 岡本 真紀子																	
13:00																		
13:30	13:15~13:45 BODYPUMP しゅんすけ																	
14:00		13:45~14:30 HOTYOGA 骨盤調整 高橋 晴栄																
14:30	14:15~14:45 BODYCOMBAT SHINTA																	
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	18:30~19:15 LAOUND 佐藤 ひかる	18:45~19:30 リラクソヨガ 脇持 かつみ		18:30~19:15 LAOUND ゆっきー			18:30~19:15 MOMCHANG FITNESS MIKI	18:45~19:15 Glamorous Hip あやめ		18:30~19:15 BODYPUMP HIRO	18:45~19:30 HOTYOGA ビギナー RISA							
19:30																		
20:00	19:45~20:15 CORE SHINTA	19:45~20:30 SALSATION Hana		19:40~20:25 BODYPUMP 作山 拓生			19:40~20:25 BODYCOMBAT SHINTA	19:40~20:25 ZUMBA MIKI		19:40~20:25 MOMCHANG FITNESS 林 綾	19:55~20:40 HOTYOGA 骨盤調整 RISA							
20:30																		
21:00	20:50~21:35 パランス コーディネーション 及川 素穂	20:55~21:25 Glamorous Hip 白葉		20:50~21:35 BODYCOMBAT 作山 拓生			20:50~21:35 BODYPUMP SHINTA	20:50~21:35 リラクソヨガ RISA		20:50~21:35 BODYPUMP namecchi	21:00~21:45 HOTYOGA デトックス ゆっきー							
21:30																		
22:00																		

定員について	
スタジオA	40名
スタジオB	35名
備品について	
プログラム名	備品
LesMills BODYCOMBAT	バーベル・ステップ台
CORE	プレート・チューブ
LAOUND	トランポリン
Glamorous Hip	バンド (定員30名となります)
ヨガ・ピラティス等	ヨガマット・ストレッチマット

表記について	
	備品を使用するクラス
	HOTクラス (室温38℃前後65%)
	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で参加について
- ◆ すべてのスタジオプログラムにおいて、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致します。(ガラス製品を除く)
  - ◆ スタジオプログラムへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
  - ◆ 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。
  - ◆ 館内をご移動の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頂く場合がございます。施設内の案内掲示、もしく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
- ◆ ご参加の際は必ずスタコラヨガをお持ちください。
  - ◆ プログラム参加時には、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、つら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致します。
  - ◆ 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致します。
  - ◆ 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等によってご案内の仕方が変更する場合もございます。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**グループバーナナル**を除き、**すべて予約制**となります。
  - ◆ **毎月27日**より次月のプログラム予約が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。
  - ◆ プログラムのご予約は**プログラム開始直前まで**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。

- ◆ **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**  
となります (ロッカールーム・お風呂ご利用できません)