

LG仙台 G.W.グループエクササイズ タイムスケジュール

	5月2日(土)			5月3日(日)憲法記念日			5月4日(月)みどりの日			5月5日(火)子供の日			5月6日(水)振替休日				
	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		
7:00																7:00	
7:30																7:30	
8:00																8:00	
8:30		8:00~8:45 スリムフロー ヨガ mika														8:30	
9:00					8:45~9:30 HOTYOGA ビギナー MAKI					9:00~9:45 HOTYOGA ミドル mika				9:00~9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋 奈々		9:00	
9:30	9:15~9:45 GRIT 作山 拓生												9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生			9:30	
10:00		10:10~10:55 リラックスヨガ 斎藤 紀子														10:00	
10:30				10:25~11:10 LES MILLS BODYPUMP 奥田 侑也	10:30~11:15 HOTYOGA デトックス 大前 喜世				9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦	10:15~11:00 HOTYOGA リンパフロー mika			10:20~11:05 フラダンス 倉田	10:15~11:00 HOT YOGA ビギナー 高橋 奈々		10:30	
11:00	10:45~11:30 SALSATION® 小澤 美幸		11:00~11:30 スタッフ運動サポート スタッフ			11:00~11:30 スタッフ運動サポート スタッフ			10:50~11:35 LES MILLS 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 スタッフ運動サポート スタッフ	11:00	
11:30													11:10~11:55 K-POP DANCE Yukino	11:20~12:05 Active Flow Yoga 大前 喜世		11:30	
12:00		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	11:40~12:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 侑也	11:45~12:30 HOTYOGA 骨盤調整 斎藤 紀子	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ			12:00~12:45 ZUMBA 岡本 真紀子	11:30~12:15 HOTYOGA ビギナー Junko	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ		12:20~12:50 LES MILLS BODYBALANCE みう	12:35~13:20 スリムフロー ヨガ 林 綾	12:00~12:30 スタッフ運動サポート スタッフ	12:00	
12:30	REE JAM KANAKO	pick up 12:40~13:30 HOTYOGA コリオ 50 ひんやリシャパアサナ TERUKI														12:30	
13:00																13:00	
13:30				13:15~14:00 LES MILLS 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			13:05~13:50 SALSATION® 小澤 美幸	13:05~13:50 YOGAコリオ 【warm】 みう	13:00~13:30 スタッフ運動サポート スタッフ		13:15~13:45 UBOUND みう	13:25~14:10 エアロビクス ライト 嶋守 奈津子	13:00~13:30 スタッフ運動サポート スタッフ	13:30	
14:00																14:00	
14:30		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		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			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		pick up 14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT （暖房） 小川 博睦	14:30~15:15 リラックスヨガ 【warm】 酒井 美奈	14:00~14:30 スタッフ運動サポート スタッフ	14:30	
15:00				14:45~15:30 SALSATION® 齋藤 雅美		15:00~15:30 スタッフ運動サポート スタッフ										15:00	
15:30	15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	15:15~16:00 HOTYOGA ミドル MAKI	16:00~16:30 スタッフ運動サポート スタッフ		15:30~16:15 HOTYOGA リフレッシュ 大前 喜世	16:00~16:30 スタッフ運動サポート スタッフ										15:30	
16:00				16:00~16:30 UBOUND みう		16:00~16:30 スタッフ運動サポート スタッフ										16:00	
16:30																16:30	
17:00	16:35~17:05 CORE HIRO		17:00~17:30 スタッフ運動サポート スタッフ	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜		17:00~17:30 スタッフ運動サポート スタッフ										17:00	
17:30	17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP HIRO	16:30~19:00 HOT スタジオ開放	18:00~18:30 スタッフ運動サポート スタッフ		16:30~19:00 HOT スタジオ開放	18:00~18:30 スタッフ運動サポート スタッフ										17:30	
18:00				18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜		18:00~18:30 スタッフ運動サポート スタッフ			pick up 18:15~19:00 UBOUND みう		18:00~18:30 スタッフ運動サポート スタッフ					18:00	
18:30													18:30~19:15 BAILA BAILA namecchi	18:10~19:00 HOTYOGA コリオ 50 TERUKI	18:00~18:30 スタッフ運動サポート スタッフ	18:30	
19:00														18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦	18:30~19:15 ZUMBA namecchi	19:00~19:30 スタッフ運動サポート スタッフ	19:00
19:30														pick up 19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT （暖房） 小川 博睦	19:35~20:25 Active Flow Yoga 50 大前 喜世	19:30	
20:00																20:00	
20:30																20:30	
21:00																21:00	
21:30																21:30	
22:00																22:00	
22:30																22:30	

通常プログラムには無い、
祝日特別レッスンです！！
ぜひこの機会にご参加ください。

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。
☆ 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