

LG仙台 開業4周年 グループエクササイズタイムスケジュール

	11月18日（火曜日）			11月19日（水曜日）			11月20日（木曜日）			11月22日（土曜日）			11月23日（日曜日） 勤労感謝の日			11月24日（月曜日） 振替休日			定員について		
	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	スタジオA	スタジオB	40名(GRITは20名)
7:00																			スタジオB	35名(GlamorousHipは30名)	
7:30	7:15〜7:45 映像レッスン			7:15〜7:45 映像レッスン			7:15〜7:45 映像レッスン												プログラム名 備品		
8:00																			LES MILLS BODYPUMP / GRIT	バーベル・ステップ台	
8:30																			CORE	プレート・チューブ	
9:00																			UBOUND	トランポリン	
9:30																			Glamorous Hip	バンド	
10:00	9:50〜10:35 SALSATION® 齋藤 雅美	10:00〜10:45 ピラティス Yukino		9:15〜10:00 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生	9:00〜9:45 HOT YOGA 骨盤調整 高橋 奈々		9:30〜10:15 UBOUND KJ×NONOKA	10:00〜10:45 24式太極拳 岡野		8:00〜8:45 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	7:30〜8:15 リラックスヨガ mika		9:15〜10:00 LES MILLS BODYBALANCE 山田 芳彰	8:45〜9:30 HOTYOGA ビギナー MAKI		9:40〜10:25 LES MILLS BODYPUMP 小川 博睦	10:15〜11:00 HOTYOGA リンパフロー mika		ヨガ/ピラティス/LES MILLS BODYBALANCE	ヨガマット	
10:30				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		10:45〜11:30 ZUMBA KANAKO	11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ		9:15〜9:45 GRIT 作山 拓生	10:10〜10:55 リラックスヨガ 齋藤 紀子		10:25〜11:10 LES MILLS BODYPUMP 奥田 佑也	10:30〜11:15 HOTYOGA デトックス 大前 喜世		10:50〜11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小川 博睦	11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ		表記について		
11:00	11:10〜11:55 K-POP DANCE Yukino	11:10〜11:55 YOGAコリオ あべゆみ	11:00〜11:30 スタッフ運動サポート スタッフ	11:30〜12:15 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜	11:30〜12:15 HOTYOGA リンパフロー 一楽 明子		12:00〜12:45 BAILA BAILA namecchi	12:00〜12:30 スタッフ運動サポート スタッフ		10:45〜11:30 SALSATION® 小澤 美幸	12:00〜12:45 HOTYOGAコリオ ひんや〜リンパマッサージ あべゆみ		11:40〜12:25 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 佑也	11:45〜12:30 HOTYOGA リフレッシュ 山田 芳彰		12:00〜12:45 ZUMBA 岡本 真紀子	11:30〜12:15 HOTYOGA ビギナー Junko			11月24日(月)振替休日	
11:30				12:35〜13:05 UBOUND あべゆみ	12:45〜13:30 HOTYOGA ビギナー 一楽 明子		13:10〜13:40 LES MILLS BODYBALANCE 山田 芳彰	13:00〜13:30 スタッフ運動サポート スタッフ		12:05〜12:50 REE JAM KANAKO	13:05〜13:35 HOT Glamorous Hip 佐藤 茜		14:15〜15:00 UBOUND NONOKA	14:00〜14:45 HOTYOGA ビギナー MAKI		14:15〜15:00 REE JAM KANAKO	14:15〜15:00 リンパケア 【warm】 MIKA		15:30〜16:30 BODYPUMP	15:30〜16:30 BODYCOMBATは 有料クラス¥2,200(税込)です	
12:00	12:20〜12:50 CORE KJ	12:35〜13:20 パワーヨガ 林 綾	12:00〜12:30 スタッフ運動サポート スタッフ	13:25〜14:10 エアロビクス ライト 嶋守 奈津子			14:05〜14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜	14:00〜14:30 スタッフ運動サポート スタッフ		13:10〜13:55 ZUMBA KANAKO	14:00〜14:30 HOTYOGA ミドル MAKI		16:00〜16:30 SALSATION® 齋藤 雅美	16:00〜16:30 Active Flow Yoga 大前 喜世		16:45〜17:05 CORE HIRO	16:30〜17:30 アロマ リラックスヨガ 【warm】 mika		17:00〜18:00 LES MILLS BODYCOMBAT 作山 拓生×山田 芳彰	17:00〜18:00 BODYPUMP	17:00〜18:00 BODYCOMBATは 有料クラス¥2,200(税込)です
12:30	13:15〜14:00 UBOUND KJ×あべゆみ	13:45〜14:30 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							15:25〜16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 茜	15:15〜16:00 HOTYOGA ビギナー MAKI		17:10〜17:45 LES MILLS BODYPUMP 佐藤 茜	17:00〜17:30 HOT スタジオ解放		18:10〜18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【暗闇】 小川 博睦	18:45〜19:30 HOTYOGA 骨盤調整 MINAMI		18:00〜18:30 BODYPUMP	18:00〜18:30 BODYCOMBATは 有料クラス¥2,200(税込)です	
13:00				14:30〜15:00 CORE KJ	14:30〜15:15 リラックスヨガ 【warm】 酒井 美奈					16:35〜17:05 CORE HIRO	16:30〜17:30 アロマ リラックスヨガ 【warm】 mika		17:30〜18:15 LES MILLS BODYPUMP HIRO×小川 博睦	18:00〜20:00 warm スタジオ解放		18:45〜19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 代行参照	19:35〜20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50〜20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI		19:30〜20:00 BODYPUMP	19:30〜20:00 BODYCOMBATは 有料クラス¥2,200(税込)です
13:30				15:30〜16:30 特別企画 腰痛予防講座 定員 30名 JR仙台病院			15:30〜17:00 特別企画 ポッチャ体験会 会員の皆さま×スタッフ			17:30〜18:15 LES MILLS BODYPUMP HIRO×小川 博睦	18:00〜20:00 warm スタジオ解放		18:45〜19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 代行参照	19:35〜20:20 SALSATION® 小澤 美幸	19:50〜20:35 HOTYOGA ビギナー MINAMI		20:40〜21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 奥田 佑也	21:00〜21:45 HOTYOGA リンパフロー 高橋 時栄		20:00〜20:30 BODYPUMP	20:00〜20:30 BODYCOMBATは 有料クラス¥2,200(税込)です
14:00																			特別講座について		
14:30																			JR仙台病院による無料講座となります。	体を動かしていただく時間が御座いますので、動きやすい服装でご参加ください。	
15:00																			※お話を聞いていただく時間は肌寒さを感じられるかと思ひます。温かい服装もご用意ください。		
15:30																			WEBサービス【イベント】よりご予約ください	お持ち物：動きやすい服装 / シューズ	
16:00																			お持ち物：動きやすい服装 / シューズ		
16:30																			特別企画について		
17:00																			ポッチャ体験会はどなたでも気軽に参加いただけます。	参加費無料、出入り自由です。	
17:30																			ミニゲーム方式でスタッフと一緒に楽しみましょう！		
18:00																			pick upレッスンについて		
18:30																			通常プログラムではない周年特別プログラムです。	皆さまのご参加、お待ちしております！	
19:00																			映像にて30分のショートレッスンをいたします。		
19:30																			映像レッスンについて		
20:00																			お風呂・ロッカーご利用時間	7:00〜23:00	
20:30																			金曜日はトレーニングジムのみ利用可能です		
21:00																			(お風呂・ロッカーはご利用いただけません)		
21:30																					
22:00																					
22:30																					

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/warm 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