

# 【祝6周年】特別スケジュール 1月24日（土）～1月30日（金）

1月24日 土曜日				1月25日 日曜日				1月27日 火曜日				1月28日 水曜日									
Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア						
Natural	volcano			Natural	volcano			Natural	volcano			Natural	volcano								
9:00															9:00						
9:30															9:30						
10:00	9:45～10:30 ストレッチ 宮下 美紀	9:50～10:35 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀	卓球フリー	9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 丈典	9:40～10:25 HOTYOGA 骨盤調整 糟谷 敦	卓球フリー	10:00～10:45 HOTYOGA ミドル 菅野 有希	卓球フリー	10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ （男女参加可能） 竹内 愛	卓球フリー	10:00～11:45	卓球フリー	10:00～10:45 UBOUND 宮下 美紀	10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ （男女参加可能） 竹内 愛	卓球フリー	10:00～11:45					
10:30																					10:30
11:00	10:50～11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:55～11:40 HOTYOGA ミドル （男女参加可能） 杉崎 智子		10:40～11:25 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦		11:05～11:50 HOT 整体オアシス （男女参加可能） 竹田 真知枝		11:00～11:30 スタッフ運動サポート		11:05～11:50 スリムフローガ 三船 麻里子		11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー 功美	11:00～11:30 スタッフ運動サポート		11:00	11:00～11:30	11:00	11:05～11:50 スリムフローガ 三船 麻里子	11:05～11:50 HOTYOGA ビギナー 功美	11:00～11:30 スタッフ運動サポート
11:30																11:30					
12:00	11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 渡辺 光	11:55～12:40 HOTYOGA 骨盤調整 （男女参加可能） 杉崎 智子	卓球フリー	11:45～12:30 LES MILLS DANCE 大関 まなみ	11:55～12:40 HOT シリーズナルフローガ 島田 美紀	卓球フリー	12:00～14:00	卓球フリー	12:10～12:55 FIGURE 8 TAKAKO	卓球フリー	12:00～18:00	卓球フリー	12:10～12:55 資格メイク Restyle Trous hot 大久保 晴子	卓球フリー	12:00～14:00	12:00					
12:30																					12:30
13:00	13:00～13:45 チョアチョアフィット KAZKO	13:10～13:55 HOTYOGA ビギナー （男女参加可能） 功美		★イベント予約★ 13:00～13:45 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子&久保木裕子	13:00～13:45 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子&久保木裕子		13:20～14:05 HOTYOGA 骨盤調整 （男女参加可能） 倉又 由紀子		13:00～13:30 スタッフ運動サポート		13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO		13:15～14:00 HOT ベルビックスストレッチ 富澤 秀子		13:00～13:30 スタッフ運動サポート	13:00	13:00～13:30	13:00	13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15～14:00 HOT ベルビックスストレッチ 富澤 秀子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート
13:30																13:30					
14:00	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15～15:00 HOTYOGA デトックス （男女参加可能） 宮下 美紀	卓球フリー	★イベント予約★ 14:05～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子&久保木裕子	14:10～14:55 HOTYOGA ビギナー （男女参加可能） mie	卓球フリー	14:15～16:00	卓球フリー	14:20～15:05 フラダンス ～マアハスタジオスタイル～ 滝沢 保世	卓球フリー	14:00	卓球フリー	14:20～15:05 フラダンス ～マアハスタジオスタイル～ 滝沢 保世	14:20～15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保	卓球フリー	14:00					
14:30																					14:30
15:00	15:10～15:55 ZUMBA KAZKO	15:20～16:05 パーソニック3ガ 座るところから 寝るところまで… 樋口 志保		15:10～15:55 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:10～15:55 HOTYOGA ミドル （男女参加可能） mie		15:30～16:30 チアダンス ベーシックキンダー		15:30～16:15 HOTYOGA デトックス mie		15:00		15:20～18:00 HOTフリータイム	15:00		15:00	15:00	15:20～18:00 HOTフリータイム	15:00	15:00	15:00
15:30																15:30					
16:00	16:15～17:00 UBOUND 土田 紗也	16:25～17:10 HOT ファットコンディショニング （男女参加可能） 千葉 かおり	卓球フリー	16:15～17:00 LES MILLS BODYATTACK 阿部 里菜	16:15～17:00 HOTYOGA ビギナー tomo	卓球フリー	16:15～18:00	卓球フリー	16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	卓球フリー	16:00	卓球フリー	16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	16:30～17:30 HOTフリータイム	卓球フリー	16:00					
16:30																					16:30
17:00	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30～18:15 HOT ピラティス 尚武		★イベント予約★ 17:20～18:05 UBOUND 土田紗也&真山丈典	17:15～18:00 HOTYOGA リフレッシュ tomo		16:40～17:40 チアダンス ジュニアクラス		16:30～18:00 HOTフリータイム		16:15～18:00		16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	16:15～18:00		16:15～18:00	16:15～18:00	16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	16:30～17:30 HOTフリータイム	16:15～18:00	16:15～18:00
17:30																17:30					
18:00	18:25～19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:30～21:00 HOTフリータイム	卓球フリー	★イベント予約★ 18:25～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	18:15～21:00 HOTフリータイム	卓球フリー	18:00	卓球フリー	18:40～19:25 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	卓球フリー	18:00	卓球フリー	18:40～19:25 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	18:30～19:15 HOTYOGA ビギナー （男女参加可能） 御手洗 香代	卓球フリー	18:00					
18:30																					18:30
19:00	★イベント予約★ 19:30～20:30 LES MILLS BODYATTACK 伊藤倫太郎&宮下美紀			★イベント予約★ 19:30～20:30 LES MILLS BODYATTACK 伊藤倫太郎&宮下美紀																	19:00
19:30																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					

# 【祝6周年】特別スケジュール 1月24日（土）～1月30日（金）

1月29日 木曜日				1月30日 金曜日			
Studio		ジム	多目的エリア	Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano			Natural	volcano		
9:00							
△全レッスン事前WEB予約が必要となります。							
9:45～10:30							
10:00	24式太極拳 弘澤 成美	10:00～10:45 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦	10:00～11:45	10:00～10:45 ベルビク ストレッチ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGA デトックス tomo		10:00～11:45
10:30							
11:00	10:50～11:35 ZUMBA Sachi	11:05～11:50 HOT シーズナルフローヨガ 宮下 美紀	11:00～11:30 卓球フリー	11:05～11:50 フラダンス ～アパラススタジオスタイル～ 高橋 恵美	11:05～11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo	11:00～11:30 卓球フリー	
11:30							
12:00	11:55～12:40 骨格メイク Re:style リカ	12:10～12:55 Brain to Balance 博美	12:00～14:00	12:10～12:55 ハーモニズム 御手洗 香代	12:10～12:55 HOTYOGA リンパドレ (男女参加可能) エリカ		12:00～14:00
12:30							
13:00	13:00～13:45 リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15～14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 栗原 美奈	13:00～13:30 卓球フリー	13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15～14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代	13:00～13:30 卓球フリー	
13:30							
14:00	★イベント予約★ 14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口志保&梅田文江	14:20～15:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 阪本 美佳子	14:15～16:00	14:20～15:05 ZUMBA エリカ	14:20～15:05 HOT シーズナルフローヨガ 樋口 志保		14:15～16:00
14:30							
15:00	15:10～15:55 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	15:25～16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	15:00～15:30 卓球フリー	15:25～16:10 LES MILLS DANCE AIRI	15:25～16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子		麻雀
15:30							
16:00		16:30～18:00 HOTフリータイム	16:15～18:00				
16:30							
17:00							
17:30							
18:00				17:45～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史			
18:30	18:30～19:15 ハルトン 満生 恒太郎	18:35～19:20 HOTストレッチ (男女参加可能) 山本 悠子	19:00～19:30 卓球フリー	18:50～19:35 LES MILLS BODYPUMP 西村 健	18:45～19:30 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:00～19:30 卓球フリー	
19:00							
19:30	19:35～20:20 K-POP CHOA Mai*Mai	19:40～20:25 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:00～20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース	19:55～20:40 UBOUND 土田 紗也	19:50～20:35 HOT ヨガニドラ 岡村 幸	19:00～20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース	
20:00							
20:30	20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 熊 優一	20:45～21:30 HOTフリータイム	20:30～22:00 卓球フリー	21:00～21:45 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	20:55～21:40 HOT Active Flow 大前 喜世	20:30～22:00 卓球フリー	
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

## ～スタジオレッスン参加について～

レッスン開始時間までにスタジオまでお越しください。途中参加はできません。

### 【WEB予約】

レッスン直前までご予約が可能です。

### イベント予約

・・・イベント予約クラス。別途イベント予約が必要です。※イベントレッスンは定員が異なります。

※予約方法・予約開始日は決定次第別途、館内・HPに掲載いたします。

有料レッスン・・・550円(税込)



・・・6周年特別クラスです。



・・・電子キャンドルを置きたいつもと違う雰囲気の中でレッスンを行うクラスです。

### 【自動キャンセルシステム】

レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。

自動キャンセルされた空き枠につきましては、レッスン開始5分前より予約可能となります。

### 【定員設定】

◆Studio Natulal: 29名

◆Studio Volcano: 30名

### 【Hotプログラム参加について】

ご参加するにはヨガマットの上に敷く「バスタオル(大きめのタオル)」を必ず準備ください。

尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。

HOTフリータイム・フリータイムは男女入場可能です。

### 【その他】

◆初心者の方向けプログラムについて《マーク》

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおすすめのプログラム。

### 【法人会員様】

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。

入館時入口自動扉横、法人会員様事前決済済み専用QRリーダーに「入館用QRコード」をかざしてご入館ください。

※その他、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。ホームページをご確認ください。

### 【スタッフ受付時間】

11:00～20:00

LG仙台店