

## 【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		
9:45~10:30 ストレッチ 宮下 美紀	9:50~10:35 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀			9:35~10:20 LES MILLS BODYCOMBAT 眞山 丈典	9:40~10:25 HOTYOGA 骨盤調整 糟谷 敦			10:00~10:45 HOTYOGA ミドレ 菅野 有希	10:00~10:45 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 竹内 愛			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		
10:50~11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:55~11:40 HOTYOGA ミドレ (男女参加可能) 杉崎 智子	10:00~11:45 卓球フリー		10:40~11:25 ZUMBA Sae	10:45~11:30 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦	10:00~11:45 卓球フリー		11:05~11:50 整体オジナル (男女参加可能) 竹田 真知枝	11:05~11:50 ストラップ運動サポート	10:00~11:45 卓球フリー		11:05~11:50 スリムフローヨガ 三船 里子	11:05~11:50 HOTYOGA ビギナー 功美	10:00~11:45 卓球フリー	
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	12:00~18:00		11:45~12:30 LES MILLS DANCE 大関 まみ	11:55~12:40 HOT シーズナルフローカ 島田 美紀	12:00~18:00		12:20~13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10~12:55 HOT eye!カバー (男女参加可能) 竹田 真知枝	12:00~14:00 パーソナルトレーニング 専用ブース		12:10~12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10~12:55 骨格メイク RealeFocus Hot 大久保 晴子	12:00~14:00 パーソナルトレーニング 専用ブース	
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			13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP 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			13:30~14:00 UBOUND 宮下 美紀	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 ベルビックストレッチ 宮澤 秀子	13:00~13:30 パーソナルトレーニング 専用ブース	
14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 桶口 志保	14:15~15:00 HOTYOGA デトックス (男女参加可能) 宮下 美紀			15:10~15:55 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:10~15:55 HOTYOGA ミドレ (男女参加可能) mie			14:25~15:10 FIGHT DO 寺達 真紀子	14:25~15:10 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) mie	14:15~16:00 卓球フリー		14:20~15:05 フランズ 滝沢 保世	14:20~15:05 HOTYOGA デトックス 桶口 志保	14:15~16:00 麻雀	
15:10~15:55 ZUMBA KAZKO	15:20~16:05 ベーシックヨガ 座るところから 緊張ところまで 桶口 志保			16:15~17:00 LES MILLS BODYATTACK 阿部 里菜	16:15~17:00 HOTYOGA ビギナー tomo			15:30~16:30 チアダンス ベーシックキッズ	15:30~16:15 HOTYOGA デックス mie	16:15~18:00 卓球フリー		15:20~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下美紀&眞山丈典	15:20~16:10 HOTYOGA デトックス 桶口 志保	16:15~18:00 卓球フリー	
16:15~17:00 UBOUND 士田 紗也	16:25~17:10 フットコーディショニング (男女参加可能) 千葉 かおり			17:20~18:05 UBOUND 士田紗也&眞山丈典	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	16:30~17:30 チアダンス ジュニアラス	麻雀		16:30~17:30 チアダンス ジュニアラス	16:30~17:30 HOTフリータイム	16:15~18:00 卓球フリー	
17:20~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30~18:15 HOT ピラティス 尚武			18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:25~19:10 HOT BODYCOMBAT 中澤 俊幸	18:30~21:00 LG等々力店	18:15~21:00 HOTフリータイム	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	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	19:00~20:15 パーソナルトレーニング 専用ブース	19:00~19:45 ZUMBA 岩崎 友美	18:50~19:35 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	19:00~20:15 パーソナルトレーニング 専用ブース	
18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:25~19:10 HOT BODYCOMBAT 中澤 俊幸	18:30~22:00 卓球フリー		19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35~20:20 HOTYOGA ミドレ 御手洗 香代			20:40~21:25 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ウェルヒトミ	20:05~20:50 グラマッスルフィット 川又 珠美	20:30~22:00 卓球フリー		19:55~20:40 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) NANAE	21:10~21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 自哉	20:30~22:00 卓球フリー	
19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 伊藤倫太郎&宮下美紀	19:30~20:30 *イベント予約*			20:50~21:50 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子&宮田茜	20:50~21:50 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) NANAE			21:55~22:40 HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) NANAE				19:00~20:15 パーソナルトレーニング 専用ブース	19:00~20:15 パーソナルトレーニング 専用ブース		

# 【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							
9:30							
▲全レッスン事前WEB予約が必要となります。							
9:45～10:30 24式太極拳 弘澤 成美	10:00～10:45 HOTYOGA ビギナー 稽谷 敦			10:00～11:45 卓球フリー			
10:00 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 スタッフ運動サポート		10:00～10:45 ペルピック ストレッチ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGA デトックス tomo		10:00～11:45 卓球フリー
11:00 11:55～12:40 骨格メイク Style エリカ	12:10～12:55 Brain to Balance 博美			11:05～11:50 フラダンス ～マニアクスタイル～ 高橋 恵美	11:05～11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	
12:00 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 スタッフ運動サポート		12:10～12:55 ハーモニズム 御手洗 香代	12:10～12:55 HOTYOGA リバフロー (男女参加可能) エリカ		12:00～14:00 パーソナル トレーニング 専用ブース
14:00 *イベント予約+ 14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 橋口志保&梅田文江	14:20～15:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 阪本 美佳子			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 スタッフ運動サポート	
14:30 15:10～15:55 LES MILLS BODYATTACK 宮田 西	15:25～16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎			14:20～15:05 ZUMBA エリカ	14:20～15:05 HOT シーズナルフローヨガ 橋口 志保		14:15～16:00 卓球フリー
15:00 JX新川崎店				15:25～16:10 LES MILLS DANCE AIRI	15:25～16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子		14:15～16:00 麻雀
15:30 15:25～16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎				16:30～18:00 HOTフリータイム	16:30～18:15 HOTフリータイム		16:15～18:00 卓球フリー
16:00 17:00 17:30 18:00 18:30～19:15 パレトン 満生 恒太郎				17:45～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史			
18:35～19:20 HOTストレッチ (男女参加可能) 山本 悠子	19:00～19:30 スタッフ運動サポート			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 スタッフ運動サポート	19:00～20:15 パーソナル トレーニング 専用ブース
19:00 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			19:55～20:40 UBOUND 土田 紗也	19:50～20:35 HOT ヨガニドラ 岡村 幸		
20:00 20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 熊 優一	20:45～21:30 HOTフリータイム			21:00～21:45 エアピック 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に掲示いたします。

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いたいつも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 Natural: 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スメのプログラム。

### 【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