

## LESSON SCHEDULE

## スタジオ&プールスケジュール 2019年 10月から

	月曜日		Monday	火曜日		Tuesday	水曜日		Wednesday	木曜日		Thursday	金曜日		Friday	土曜日		Saturday	日•初
10:00	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ 10	静なるスタジオ	プール	スタジオ 10	静なるスタジオ	プール	スタジオ 10	静なるスタジオ	プール	スタジオ 10	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	日
	10:15~10:30 ひめトレ			10:25~10:45 ストレッチ体操			10:15~10:45 メディカル体操 maco			10:20~10:50 バレトン 林			10:15~10:35 ローラーストレッチ 10:45~11:15				10:10~10:40 リラックス アロマストレッチ		曜日・祝
11:00	ピラティス ATSUKO		11:00~11:30 アクアキネシス 鈴木	11:00~12:00 機能改善ヨガ		11:00~11:30 はじめて水泳 西岡	11:00~11:30 週替わりレッスン		11:00~11:30 ミットアクア 宮氏	11:00~11:30 かんたんエアロ 林			11 ポル・ド・ブラ 沢田		11:00~11:30 水泳ワンポイント 疋田	1 10:45~11:30 ポル・ド・ブラ 宮氏			祝祭日は
12:00	UBOUND ATSUKO		11:45~熱波浴	maco			11:45~12:30 トータル コンディショニング		11:45~熱波浴	11:45~12:15 12 ポル・ド・ブラ ATSUKO		11:45~熱波浴	11:30~12:15 ZUMBA Kyathy☆		11:45~熱波浴	11:40~12:00 ストレッチ体操			は、イベ
	12:15~13:00 GROUP POWER 鈴木			12:15~12:45 ピラティス 沢田			ATSUKO  12:40~13:10 ポル・ド・ブラ	12:40~13:10 リラックス		12:30~13:15 ベリー エクササイズ			12:25~13:10 チャレンジエアロ	12:30~13:00 リラックス アロマストレッチ		12:10~12:55 機能改善ヨガ maco		12:40~13:10 アクアビクス	ントや
13:00	13:20~14:05		13:30~14:00	13 12:55~13:40 チャレンジエアロ 沢田		13:30~14:00	沢田 13:20~13:50 かんたんSTEP	アロマストレッチ	13:30~14:00	13:30~14:15		13:30~14:00	13:20~14:05 トータル		13:30~14:00	13:10~13:55 週替わり オリジナル		宫氏 13:25~熱波浴	お楽し
14:00	ZUMBA 津布良		ホースDEアクア 宮氏	13:55~14:40 ダンスエアロ		アクアビクス角田	沢田 14:00~14:30 ピラティス		アクアビクス株	13:30-14:13 エンジョイ STEP 沢田		水泳ワンポイント西岡	コンディショニング 沢田		アクアキネシス宮氏	レッスン 14:05~14:50			しみ特別
15.00	14:15~15:00 リフレッシュヨガ 沢田		14:15~熱波浴	津布良		14:15~熱波浴	ATSUKO 15 14:40~15:40		14:15~熱波浴	14:25~14:55 かんたんエアロ ATSUKO		14:15~熱波浴	14:25~14:55 UBOUND 宮武		14:15~熱波浴	ボウスプリングヨガ 初級 沢田			レッス
15:00	15:15~16:00 バレトン 林	15:15~15:45 リラックス アロマストレッチ		14:50~15:50 アネラフラ 嶋田	15:30~16:00 リラックス		リラクゼーションヨガ ATSUKO			15:05~15:50 GROUP FIGHT 辻阪						15:00~15:45 はじめて ストリートダンス 松宮			ンを開催
16:00			והו	16	アロマストレッチ		16			16			16			16			いたし、
17:00		CAMI		17			<b>11</b>			11			17			17			します。※スケジ
18:00	新感	ポリンを使覚レップ	スン!	18			18						18:35~18:55 ローラーストレッチ						ジュールは、フロ
19:00 20:00	19:00~19:45 GROUP POWER 辻阪			19:30~20:00 ダイエットヨガ 宮氏			19:30~20:00 UBOUND 津布良			20 19:45~20:30			19:15~20:00 GROUP POWER 宮武			19:15~20:00 リフレッシュヨガ 沢田			ントにてお渡
	20:00~20:45 GROUP F I G H T 鈴木		20:15~20:45 水泳ワンポイント 西ノ上	20:15~21:00 チャレンジ STEP 沢田		20:15~20:45 ミットアクア 宮氏	20:15~20:35 ストリートダンス入門 YUCO		20:15~20:45 水泳ワンポイント 小野	チャレンジエアロ 沢田		20:15~20:45 ホースDEアクア 鈴木	20:15~21:00 GROUP FIGHT		- 20:25~20:45 水中ウォーキング	20:15~20:45 <b>UBOUND</b> 鈴木		20:30~熱波浴	しいたしま
21:00	21:00~21:30 UBOUND 津布良		21:00~熱波浴	21:10~21:40 ピラティス		21:00~熱波浴	20:40~21:25 ストリートダンス YUCO		21:00~熱波浴	20:40~21:25 トータル コンディショニング 沢田		21:00~熱波浴	平井		20:50~21:20 フィンスイミング	21			す。
22:00				沢田			22			22			22		21:30~熱波浴	22			

# エル・スポーツ彦根レッスンプログラムのご紹介

#### 心肺機能向上とシェイプアップを目的としたエアロビクスのクラスです。

			•		
	プログラム	強度•難度	時間	定員	内 容
7	かんたんエアロ	*	30分	25名	エアロビクスの基本ステップを覚えるクラスです。エアロビクスに慣れた方もご自身の姿勢 チェックに最適です。
=	エンジョイエアロ	**	45分	25名	エアロビクスの基本ステップを組み合わせたエアロビクスです。
-	チャレンジエアロ	**	45分	25名	エアロビクスのステップをつなぎ合わせたコンビネーションクラスです。 エアロビクスに慣れてこられた方にオススメのクラスです。
	ダンスエアロ	**	45分	25名	エアロビクスの基本ステップに、ポーズ、アームワーク、アクセントなどダンス要素を加え、徐々に ダンススタイルにアレンジしていきます。
7	かんたんSTEP	*	30分	25名	STEPの昇り方、降り方から基本ステップを知るためのクラスです。 単調な動きの多いクラスです。
	<b>エンジョイSTEP</b>	**	45分	25名	ステップ台を使い基本ステップの踏み台昇降運動を行うクラスです。
=	チャレンジSTEP	**	45分	25名	ステップ台を使い、色々なステップを組み合わせたコンビネーションを楽しむクラスです。 エンジョイステップに慣れてきた方にオススメのクラスです。

#### 筋力アップとシェイプアップを目的としたクラスです。

プログラム	強度•難度	時間	定員	内 容
GROUP FIGHT	**	45分	25名	テンポの良い音楽に合わせてキック!パンチ!ボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技の動きを行うエクササイズ!ストレス解消や心肺持久力向上に効果的です。
GROUP POWER	**	45分	20名	バーベルを用いて全身を効果的にトレーニング出来るクラスです。スクワットやプレス、カール等をベースとしたシンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。
トータルコンディショニング	**	45分	25名	均整の取れた身体づくりを目標とした筋力トレーニング中心のクラスです。
UBOUND (ユーバウンド)	**	30分	25名	ミニトランポリンを使った関節に負担の少ないレッスンです。短時間で脂肪燃焼、体幹強化、持久力向上が期待できます。 ※20分前に整理券をスタジオ前で配布します。

#### 健康づくりとリラクゼーションのクラスです。

プログラム	強度•難度	時間	定員	内 容
ひめトレ	*	15分	30名	ストレッチポール「ひめトレ」を使い、日常生活でゆるんだ骨盤周りの筋肉(骨盤底筋群)を鍛える簡単で効果的なエクササイズです。
ローラーストレッチ	*	20分	20名	ストレッチポールを使って、背骨を人が本来持っているナチュラルなカーブにに戻すストレッチです。 身体の歪み・肩こり・腰痛改善に役立つ「魔法のストレッチ」です。
ダイエットヨガ	*	30分	30名	全身の筋肉を動かし、代謝を高めることができるヨガ・エクササイズです。 ほっそりと引き締まった美しいからだをつくりましょう。
ピラティス	*	30分	30名	姿勢矯正やシェイプアップに効果が高いと言われているピラティスの入門編です!! ピラティスの基本動作をマスターしましょう!
ストレッチ体操	*	20分	30名	柔軟性を向上させるクラスです。トレーニング前後におすすめです。
メディカル体操	*	30分	30名	肩こり・腰痛・膝痛などの解消を目的とし、ストレッチでは届かない深部に刺激を入れます。
リラクゼーションヨガ	*	60分	30名	身体の歪みを正し、ゆるみを引き締め、縮みをほぐしながら、自然治癒力を高めるレッスンです。
機能改善ヨガ	*	45分·60分	30名	自分の身体の動きの癖を知り、身体に負担をかけない動きへ導きます。 固くなった筋肉をリリースし、身体の使い方を丁寧に見つめていき、動きの質を高めます。
リフレッシュヨガ	*	45分	30名	筋肉の硬さやゆるみを整え、関節が正しい方向へ動くよう導きます。 不調を感じない身体を目指します。
ハタヨガ	*	45分	30名	緩やかな呼吸と無理のないポーズを連動させながら、不調を整え健康を促進します。 幅広い年代の方に楽しんで頂けるクラスです。

プログラム	強度•難度	時間	定員	内 容
バレトン	*	30分·45分	25名	バレエの要素が入ったシンプルなエクササイズです。音楽に合わせて全身を動かし、筋バランスを整え、スタイルアップを目指しましょう。
ポル・ド・ブラ	*	30分·45分	25名	コンセプトは「立って動くピラティス」。肩甲骨周辺を動かすことにより、肩こりの改善やシェイプ アップ効果が期待できます。
ZUMBA	*	45分	25名	ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・サンバ・メレンゲなど様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだ新しい動き!フィットネス効果の高いダンスプログラムです。
				中事怒どの「ベリーガンフ」をベーフにしたシェイプフップエクササイブです

ZUMBA	*	45分	25名	ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・サンバ・メレンゲなど様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだ新しい動き!フィットネス効果の高いダンスプログラムです。
ベリーエクササイズ	*	45分	25名	中東発祥の「ベリーダンス」をベースにしたシェイプアップエクササイズです。 楽しく踊りながらお腹周りを中心に全身のシェイプアップを行います。
アネラフラ	*	60分	25名	ハワイアンを聞きながらゆったりとしたダンスを踊るクラスです。 骨盤周辺を主に使うので下腹部のシェイプアップにつながります。
けいめてフトリートグンフ	4	154	254	音楽に合わせながら、振り付けを憶え、ダンスを行うクラスです。

### ホットな癒やしの空間=静なるスタジオで行うクラスです。

1 7 1 3 Mg ( 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1										
プログラム	強度•難度	時間	定員	内 容						
リラックスアロマストレッチ	*	30 <del>4</del>	18名	やわらかいアロマの香りの中で、心地よいストレッチを行うことでリラックス効果を倍増します。						

#### プールで行う水中運動と水泳のクラスです。

ストリートダンス入門

ストリートダンス

音楽に合わせて楽しむダンス系のクラスです。

ノールで打力が不達到と水がのブラスです。									
プログラム	強度•難度	時間	定員	内 容					
はじめて水泳	*	30分	なし	水慣れからクロールの基礎までを学べるクラスです。初心者のかたにオススメです。					
水泳ワンポイント	*	30分	なし	あらゆるレベルに応じた4泳法のポイント指導を行います。					
フィンスイミング	*	30分	なし	フィン(脚ひれ)を付けての水泳レッスンです。スピード感がたまらない! 魚になった気持ちで泳ぎましょう!					
水中ウォーキング	*	30分	なし	水中で効果のある歩き方を身につけながら、基礎体力を向上させるクラスです。 これから水中エクササイズを始める方にオススメです。					
アクアビクス	*	30分	なし	音楽を使っての水中エアロビクスです。楽しく身体を動かしましょう。					
アクアジム	*	30分	なし	水中器具を利用して行う筋力トレーニングです。					
ホースDEアクア	*	30分	なし	ザ・ホースを浮具・抵抗具として使ったアクアエクササイズです。 どなたでもできる単純な運動で全身のシェイプアップを行います。					
ミットアクア	*	30分	なし	音楽に合わせてミットを使い水抵抗を利用して水中運動を行います。					
アクアキネシス	*	30分	なし	肩・腰・膝の機能改善を目的とした水中運動を行います。ボールやビート板を使い、自分に合った強度で各関節・筋肉を使いやすくします。関節の痛みや姿勢を改善したい方にオススメです!					

#### プールサウナで行うプログラムです。※シャワーなどで体を温めた後、よく拭いてサウナ前に集合してください。

プログラム	強度•難度	時間	定員	内 容
熱波浴	*	15分		北欧で盛んに行われるサウナ石にユーカリのアロマ水をかけ、蒸気熱と香りを楽しむサウナ浴です。新陳 代謝の促進、血行の改善、花粉症の予防改善効果、身体の清浄作用、自然治癒力を高めます。

エル・スポーツ 彦根 TEL 0749-24-8055 〒522-0052 滋賀県彦根市長曽根南町478 URL http://ls-sports.jp/hikone/

