

月曜日	Monday	火曜日	Tuesday	水曜日	Wednesday	木曜日	Thursday	金曜日	Friday	土曜日	Saturday	日祝
スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	日曜日・祝祭日は、イベントやお楽しみ特別レッスンを開催いたします。※スケジュールは、フロントにてお渡しいたします。
10:15-10:30 ひめトレ												
10:40-11:10 ピラティス ATSUKO												
11:00-11:30 アキアキネス 鈴木												
11:25-11:55 UBOUND ATSUKO												
12:00												
12:15-13:00 GROUP POWER 鈴木												
13:00												
13:20-14:05 ZUMBA 津布良												
14:00												
14:15-15:00 リフレッシュヨガ 沢田												
15:00												
15:15-16:00 バレトン 林												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
19:00-19:45 GROUP POWER 辻坂												
20:00												
20:00-20:45 GROUP FIGHT 古田												
21:00												
21:00-21:30 UBOUND 津布良												
22:00												

トランポリンを使用した  
新感覚レッスン!  
開始20分前に整理券を配布いたします。

# エル・スポーツ彦根 レッスンプログラムのご紹介

代行・休講につきましてはスタジオ前にて告知いたします。日曜・祝祭日レッスンにつきましては、別紙にてご案内いたします。フロントにてお受け取りくださいませ。

プログラム	強度・難度	時間	定員	内容
<b>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。</b>				
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。
かんたんSTEP	★	30分	25名	STEPの昇り方、降り方を基本ステップを知るためのクラスです。簡単な動きの多いクラスです。
エンジョイSTEP	★★	45分	25名	ステップ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た方にオススメのクラスです。
<b>筋力アップとシェイプアップを目的としたクラスです。</b>				
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	バーベルを用いた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 (ローバンド)	★★	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配布します。
<b>健康づくりとリラクゼーションのクラスです。</b>				
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)を鍛える簡単な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。
ダイエツヨガ	★	30分	30名	全身の筋肉を動かして、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た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	身体の歪みを直し、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身につけていき、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かしやすくなります。不調を感じない身体を目指します。
ボウズプリングヨガ	★★	45分・60分	20名	人が持つ身体のカーブを意識しながら動いて筋力強化、肩こり腰痛などによる不調改善効果、さらに胸の内面を広げることにより心を整え、ポジティブになれるクラスです。

プログラム	強度・難度	時間	定員	内容
<b>音楽に合わせて楽しむダンス系のクラスです。</b>				
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。
ポールド・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。
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のシェイプアップにつながります。
はじめてストリートダンス	★	45分	25名	音楽に合わせて、振り付けを覚え、ダンスを行うクラスです。
ストリートダンス入門	★	20分	25名	リズムの取り方などを学び、ダンスの基礎を習得するレッスンです。初めての方も、もう一度基礎から始めたい方にオススメです。
ストリートダンス	★★	60分	25名	ストリートダンス入門、はじめてストリートダンスに慣れた方にオススメのクラスです。振り付けを中心に行うクラスです。
<b>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。</b>				
プログラム	強度・難度	時間	定員	内容
リラクゼーションストレッチ	★	30分	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クゼーション効果を倍増します。
<b>プールで行う水中運動と水泳のクラスです。</b>				
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	音楽を使っている水中エクササイズです。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!
<b>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。</b>				
プログラム	強度・難度	時間	定員	内容
熱波浴	★	15分	なし	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加え、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。