

|             | 月曜日<br>Monday                       | 火曜日<br>Tuesday                     | 水曜日<br>Wednesday                           | 木曜日<br>Thursday                        | 金曜日<br>Friday                          | 土曜日<br>Saturday                       | 日祝                                                           |
|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 10:00       | スタジオ<br>静なるスタジオ<br>プール              | スタジオ<br>静なるスタジオ<br>プール             | スタジオ<br>静なるスタジオ<br>プール                     | スタジオ<br>静なるスタジオ<br>プール                 | スタジオ<br>静なるスタジオ<br>プール                 | スタジオ<br>静なるスタジオ<br>プール                | 日曜日・祝日は、イベントやお楽しみ特別レッスンを開催いたします。<br>※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                                |                                    |                                            |                                        |                                        |                                       |                                                              |
| 11:00       | 10:40-11:10<br>ピラティス<br>ATSUKO      | 10:35-11:05<br>かんたんエアロ<br>石田       | 10:25-10:55<br>メディカル体操<br>maco             | 10:20-10:50<br>バレトン<br>林               | 10:45-11:15<br>ボル・ド・ブラ<br>沢田           | 10:10-10:40<br>リラククス<br>アロマストレッチ      |                                                              |
| 12:00       | 11:25-11:55<br>エンジョイエアロ<br>ATSUKO   | 11:20-12:05<br>ボウスプリングヨガ<br>ATSUKO | 11:00-11:30<br>はじめて水泳                      | 11:00-11:30<br>かんたんエアロ<br>林            | 11:30-12:15<br>ZUMBA<br>Kyathy☆        | 11:30-12:00<br>ダイエツヨガ<br>宮氏           |                                                              |
| 13:00       | 12:15-13:00<br>GROUP<br>POWER<br>宮氏 | 12:20-12:50<br>ピラティス<br>沢田         | 11:45-12:15<br>トータル<br>コンディショニング<br>ATSUKO | 11:45-12:15<br>ボル・ド・ブラ<br>ATSUKO       | 11:45- 熱波浴                             | 12:10-12:55<br>Tone&<br>Reborn<br>沢田  |                                                              |
| 14:00       | 13:15-14:00<br>リフレッシュヨガ<br>沢田       | 13:00-13:45<br>チャレンジエアロ<br>沢田      | 12:30-13:00<br>ピラティス<br>ATSUKO             | 12:30-13:15<br>エクササイズ<br>ATSUKO        | 12:25-13:10<br>チャレンジエアロ<br>ATSUKO      | 13:10-13:40<br>Cardio<br>沢田           |                                                              |
| 15:00       | 14:15-14:45<br>バレトン<br>林            | 14:20-15:05<br>アネラフラ<br>嶋田         | 13:30-14:00<br>ZUMBA<br>津布良                | 13:30-14:15<br>エンジョイ<br>STEP<br>沢田     | 13:20-14:05<br>トータル<br>コンディショニング<br>沢田 | 13:25- 熱波浴                            |                                                              |
| 16:00       | 14:55-15:40<br>リンパ<br>ドレナージュ<br>林   | 15:15-15:45<br>リラククス<br>アロマストレッチ   | 14:20-15:05<br>リラクゼーションヨガ<br>ATSUKO        | 14:25-14:55<br>Tone<br>ATSUKO          | 14:20-14:50<br>UBOUND<br>宮氏            | 14:50-15:35<br>はじめて<br>ストリートダンス<br>松富 |                                                              |
| 17:00       |                                     |                                    |                                            |                                        |                                        |                                       |                                                              |
| 18:00       |                                     |                                    |                                            |                                        |                                        |                                       |                                                              |
| 19:00       |                                     |                                    |                                            |                                        |                                        |                                       |                                                              |
| 20:00       | 19:15-19:55<br>TEAM TRAINING        | 19:30-20:00<br>ダイエツヨガ<br>宮氏        | 19:30-20:00<br>UBOUND<br>宮氏                | 19:45-20:30<br>チャレンジエアロ<br>沢田          | 19:15-20:00<br>GROUP<br>POWER<br>矢野    | 18:50-19:20<br>かんたんエアロ<br>石田          |                                                              |
| 21:00       | 20:10-20:55<br>GROUP<br>FIGHT<br>谷田 | 20:15-21:00<br>チャレンジ<br>STEP<br>沢田 | 20:20-20:40<br>ストリートダンス入門<br>YUO           | 20:40-21:25<br>トータル<br>コンディショニング<br>沢田 | 20:15-20:45<br>ローラー<br>エクササイズ          | 19:35-20:20<br>リフレッシュヨガ<br>沢田         |                                                              |
| 22:00       |                                     |                                    |                                            |                                        |                                        |                                       |                                                              |

# 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。フロントにてお受取りくださいませ。

| 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                                                                  |
| 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                          | ★★    | 30分45分 | 25名 | エアロビクス初級クラスです。弾まない動き(ローインパクト)を中心に、エアロビクスの基本動作を行います。                  |
| 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ピ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。          |
| 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。                       |
| エンジョイSTEP                         | ★★    | 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ピ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。 |
| Cardio                            | ★★★   | 30分    | 25名 | 代謝を高めて脂肪が燃えやすい身体を作る有酸素エクササイズです。                                      |

| 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             | ★★    | 30分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 | ミントランボ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まで配布します。  |
| TEAM TRAINING             | ★★★   | 40分    | 20名 | 体幹を中心に徹底的に鍛えるレッスンです。本気で追い込むプログラムになっております。体力自慢の方大歓迎。                              |
| ボウスプリングヨガ                 | ★★★   | 45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心りを整え、ポジティブになれるクラスです。    |

| プールで行う水中運動と水泳のクラスです。 |       |     |    |                                                               |
|----------------------|-------|-----|----|---------------------------------------------------------------|
| 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             | ★     | 20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。                              |
| ツールアクア               | ★     | 30分 | なし | ボールなどを使い、肩・膝・腰の機能改善と体幹の強化を目的とした水中運動を行います。                     |

| 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 | 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。 |

| 音楽に合わせて楽しむダンス系のクラスです。 |       |     |     |                                                                                   |
|-----------------------|-------|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| プログラム                 | 強度・難度 | 時間  | 定員  | 内 容                                                                               |
| バレトン                  | ★     | 30分 | 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。                   |
| ボル・ド・ブラ               | ★     | 30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。美しく踊りながらお腹回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                 | ★     | 45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。                      |
| はじめてストリートダンス          | ★     | 45分 | 25名 | 音楽に合わせてながら、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              | ★★    | 45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てき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。                        |

| 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 | 25名 | ストレッチボール「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)を鍛える簡単に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 | ストレッチボールを使って、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 | 25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 | 25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!                 |
| リンパドレナージュ             | ★     | 45分 | 25名 | 自分自身の力で身体の歪みを整える「セルフ美容整体」です。不調改善や美肌、ダイエットに効果的です。                             |
| メディカル体操               | ★     | 30分 | 25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            | ★     | 45分 | 25名 | 身体の歪みを直し、ゆるみを引き締め、縮みをほくしながら、自然治癒力を高めるレッスンです。                                 |
| Tone&Reborn Sintex®   | ★     | 45分 | 23名 | 力の抜き方を知り、背骨から身体を動かす感覚をつかみます。疲れにくい効率的な動き方と姿勢を身につけるエクササイズです。                   |
| リフレッシュヨガ              | ★     | 45分 | 25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。                              |
| ローラーエクササイズ            | ★     | 30分 | 20名 | ストレッチボールを使って簡単なエクササイズとストレッチを行うレッスンです。                                        |

| 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。 |       |     |     |                                              |
|-----------------------------|-------|-----|-----|----------------------------------------------|
| プログラム                       | 強度・難度 | 時間  | 定員  | 内 容                                          |
| リラククスアロマストレッチ               | ★     | 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クス効果を倍増します。 |

