エル・スポーツ彦根

SPORTS HIKONE

LESSON SCHEDULE

Studio & Swimming Pool

スタジオ&プールスケジュール 2023年4月から

月曜日 Monday

スタジオ
- 10:15~10:30 ひめトレ
- 10:40~11:10 ピラティス ATSUKO
- 11:25~11:55 エンジョイエアロ ATSUKO
- 12:15~13:00 1・3・5週目 TEAM TRAINING / 2・4週目 GROUP POWER 宮武
- 13:15~14:00 リフレッシュヨガ 沢田
- 14:15~14:45 バレトン 林
- 14:55~15:40 リンパドレナージュ 林
- 16:00~16:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》
- 16:45~17:15 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》
- 17:30~18:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》
- 18:15~18:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
- 19:15~19:45 TEAM TRAINING 吉川
- 20:00~20:45 GROUP FIGHT 谷田
- 21:00~21:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》

静なるスタジオ
- 15:15~15:45 リラックス アロマストレッチ

プール
- 13:30~14:00 アクアビクス 宮氏
- 14:15~ 熱波浴
- 20:15~20:45 水泳ワンポイント
- 21:00~ 熱波浴

火曜日 Tuesday

スタジオ
- 10:35~11:05 かんたんエアロ 石田
- 11:20~12:05 ボウスプリングヨガ ATSUKO
- 12:20~12:50 ピラティス 沢田
- 13:00~13:45 チャレンジエアロ 沢田
- 14:20~15:05 アネラフラ 嶋田
- 15:20~16:05 リンパドレナージュ 林
- 16:30~17:00 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》
- 17:15~17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
- 18:00~18:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》
- 18:45~19:15 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》
- 19:30~20:00 ダイエットヨガ 宮氏
- 20:15~21:00 チャレンジSTEP 沢田
- 21:10~21:40 ピラティス 沢田

静なるスタジオ
- 14:30~15:00 リラックス アロマストレッチ

プール
- 11:00~11:30 はじめて水泳
- 13:30~14:00 ツールアクア 石田
- 14:15~ 熱波浴
- 21:00~ 熱波浴

水曜日 Wednesday

スタジオ
- 10:25~10:55 メディカル体操 maco
- 11:10~11:30 ローラーストレッチ
- 11:45~12:15 トータルコンディショニング ATSUKO
- 12:30~13:00 ピラティス ATSUKO
- 13:20~14:05 ZUMBA 津布良
- 14:20~15:05 リラクゼーションヨガ ATSUKO
- 15:30~16:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》
- 16:15~16:45 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》
- 17:00~18:00 ダンススクール
- 18:05~18:25 ストリートダンス入門 YUCO
- 18:25~19:10 ストリートダンス YUCO
- 19:20~19:50 UBOUND 宮武
- 20:00~21:00 ダンススクール

プール
- 13:30~14:00 アクアビクス 林
- 14:15~ 熱波浴
- 20:15~20:45 水泳ワンポイント
- 21:00~ 熱波浴

木曜日 Thursday

スタジオ
- 10:20~10:50 バレトン 林
- 11:00~11:30 かんたんエアロ 林
- 11:45~12:15 ポル・ド・ブラ ATSUKO
- 12:30~13:15 ベリーエクササイズ ATSUKO
- 13:30~14:15 エンジョイSTEP 沢田
- 14:25~14:55 Tone ATSUKO
- 15:15~15:45 GROUP POWER30 《映像プログラム》
- 16:00~17:00 ダンススクール
- 17:05~18:05 ダンススクール
- 18:10~19:10 ダンススクール
- 19:45~20:30 チャレンジエアロ 沢田
- 20:40~21:25 トータルコンディショニング 沢田

プール
- 11:00~11:30 ツールアクア 石田
- 11:45~ 熱波浴
- 13:30~14:00 水泳ワンポイント
- 14:15~ 熱波浴
- 20:15~20:45 フィンスイミング
- 21:00~ 熱波浴

金曜日 Friday

スタジオ
- 10:45~11:15 ポル・ド・ブラ 沢田
- 11:30~12:15 ZUMBA Kyathy☆
- 12:25~13:10 チャレンジエアロ ATSUKO
- 13:20~14:05 トータルコンディショニング 沢田
- 14:20~14:50 UBOUND 宮武
- 15:15~15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
- 16:00~16:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》
- 16:45~17:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》
- 17:30~18:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
- 18:15~18:45 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》
- 19:15~20:00 1・3・5週目 GROUP POWER / 2・4週目 TEAM TRAINING
- 20:15~20:45 ローラーエクササイズ
- 21:00~21:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》

静なるスタジオ
- 13:20~13:50 リラックス アロマストレッチ

プール
- 11:00~11:30 水泳ワンポイント
- 11:45~ 熱波浴
- 13:30~14:00 アクアビクス 宮氏
- 14:15~ 熱波浴
- 20:25~20:45 水中ウォーキング
- 21:00~ 熱波浴

土曜日 Saturday

スタジオ
- 10:45~11:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》
- 11:30~12:00 ダイエットヨガ 宮氏
- 12:10~12:55 1・2週目 Tone 中嶋 / 3・4・5週目 Tone&Reborn 沢田
- 13:10~13:40 Cardio 1・2週目 中嶋 / 3・4・5週目 沢田
- 13:55~14:40 1・3・5週目 かんたんステップ / 2・4週目 エンジョイエアロ 沢田
- 14:50~15:35 はじめてストリートダンス Chie
- 16:00~17:00 ダンススクール
- 17:05~18:05 ダンススクール
- 18:50~19:20 かんたんエアロ 石田
- 19:35~20:20 リフレッシュヨガ 沢田
- 20:30~21:00 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》

静なるスタジオ
- 10:10~10:40 リラックス アロマストレッチ

プール
- 12:40~13:10 アクアビクス 宮氏
- 13:25~ 熱波浴
- 20:30~ 熱波浴

日・祝

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。※スケジュールは、フロントにてお渡しいたします。

レッスンプログラム紹介

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。

エル・スポーツ彦根 TEL 0749-24-8055

休館日／毎月 15日・末日（2月を除く）・年末年始・夏季休館日

営業時間／月曜日～金曜日 10:00～22:30 土曜日 10:00～21:30 祝日 10:00～20:30 日曜日 10:00～18:30

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	音楽に乗せて身体を動かす、脂肪燃焼と心肺機能向上を目的としたプログラムです。いくつかの簡単なステップや手の動きを組み合わせます。
エンジョイエアロ	★★	30分・45分	25名	少し複雑なステップやリズムチェンジなどを取り入れたプログラムです。かんたんエアロなどでエアロビクスに慣れてきた方にオススメです。
チャレンジエアロ	★★★	45分	25名	より複雑なステップやリズムチェンジなどを取り入れたプログラムです。少し難度の高いエアロビクスに挑戦したい方にオススメです。
かんたんSTEP	★	30分	25名	音楽に乗せてステップ台の昇降運動を行う、脂肪燃焼と心肺機能向上を目的としたプログラムです。踏み台昇降に簡単なステップを組み合わせます。
エンジョイSTEP	★★	45分	25名	少し複雑なステップやリズムチェンジなどを取り入れた踏み台昇降のプログラムです。ステップエクササイズに慣れてきた方にオススメです。
チャレンジSTEP	★★★	45分	25名	より複雑なステップやリズムチェンジなどを取り入れた踏み台昇降のプログラムです。少し難度の高いステップエクササイズに挑戦したい方にオススメです。
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	バーベルなどを用いて全身を効果的にトレーニングする、シェイプアップを目的としたプログラムです。音楽に乗せてシンプルな動きを行います。
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シェイプアップエクササイズのクラスです。
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。
TEAM TRAINING	★★★	30分・45分	20名	体幹を中心に徹底的に鍛えるレッスンです。体力自慢の方大歓迎！シェイプアップにも効果的です。
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き筋力を強化。肩こりや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学べるクラスです。初心者の方にオススメです。
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）をつ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	脂肪燃焼を目的とした水中で行うエアロビクスです。浮力があるので衝撃が少なく、足首や膝に負担をかけずに運動したい方にオススメです。
ツールアクア	★	30分	なし	ボールなどを使い、肩・腰・膝の機能改善と体幹の強化を目的とした水中運動です。

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	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。新陳代謝や血行の促進、花粉症の予防改善効果、身体の清浄効果、自然治癒力を高めます。

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
リラッ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ックス効果を倍増します。

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、身体のバランスを整え「美」スタイルを作ります。
ポル・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です。楽しく踊ってシェイプアップ！
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	★	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	音楽に合わせながら振り付けを覚え、ダンスを行うクラスです。ダンスレッスンが初めての方にもオススメです！
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）を鍛えます。お腹の引き締めに効果的なプログラムです。
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。
ダイエットヨガ	★	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。ほっそりと引き締まった美しい身体をつくりましょう。
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。歪みのない美しい身体へ導きます。
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。不調を感じない健康な身体を目指します。
ローラーエクササイズ	★	30分	20名	ストレッチポ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。姿勢改善にも効果的です。

映像プログラム 映像を見ながら行うプログラムです。

New

プログラム	強度・難度	時間	内容
GROUP POWER		30分・45分	バーベルとプレート、そして自体重を使いながら行う、全身強化・体力向上プログラムです。
GROUP FIGHT	★★	30分・45分	総合格闘技の動きを組み合わせ、楽しみながら全身を強化する心肺機能強化プログラムです。
GROUP BLAST	★★	30分・45分	ステップ台を利用してエネルギッシュに有酸素運動を行い、下半身を強化するプログラムです。
GROUP CENTERGY	★	30分・45分	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。ストレス軽減にも効果的です。
GROUP GROOVE	★	30分・45分	アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたダンスプログラムです。
GROUP CORE		30分	アスリートトレーニングとファンクショナルコアトレーニングを掛け合わせた、パフォーマンス向上プログラムです。腹筋を鍛えるので腰痛防止にも効果的です。