

# L-SPORTS HIKONE

2025.01-03 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

月  
mon

## レッスンカテゴリーについて

👉 はじめての方にオススメのプログラムです♪  
👉 この部分の色でレッスンのカテゴリーを表しています。

火  
tue

## カテゴリーのご案内



水  
wed

A スタジオ	B スタジオ	OMNIA オムニア	静なる スタジオ	サウナ	プール
10:00					
10:15-10:30 ひめトレ	10:20-11:05 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
10:40-11:10 ピラティス ATSUKO	11:15-12:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》				
11:25-11:55 エンジョイエアロ ATSUKO	12:10-12:55 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			11:30-12:30 成人スクール	
12:15-13:00 TEAM TRAINING GROUP POWER45 宮武	13:20-14:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				
13:15-14:00 リフレッシュヨガ 沢田	13:55-14:10 オムニアサーキット				13:30-14:00 アクアピクス 宮氏
14:15-14:45 バレトン 林	14:15-15:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			14:15- 熱波浴	
14:55-15:40 リンパドレナージュ 林	15:10-15:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》		15:15-15:45 リラク্সアロマ ストレッチ		14:15-15:30 ジュニアスクール
16:00					15:30-16:30 ジュニアスクール
	16:20-17:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》				
17:00	17:15-18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				16:30-17:30 ジュニアスクール
18:00	18:10-18:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				17:30-18:30 ジュニアスクール
18:30-19:15 フラダンス Kazuko	18:50-19:05 オムニアサーキット				18:30-19:30 ジュニアスクール
19:25-19:55 TEAM TRAINING AMI	19:20-19:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》				19:30-20:00 ジュニアスクール
20:00	20:00-20:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				20:15-20:45 水泳 ワンポイント
20:10-20:55 UBOUND AMI	20:40-21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			21:00- 熱波浴	
21:00	21:20-21:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
22:00					

A スタジオ	B スタジオ	OMNIA オムニア	静なる スタジオ	サウナ	プール
10:00					
10:35-11:05 かんたんエアロ 三宅	10:20-11:05 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》				10:30-11:30 ジュニアスクール
11:20-12:05 ボウズプリング ヨガ ATSUKO	11:15-11:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》				11:00-11:30 はじめて水泳
12:20-12:50 ピラティス 沢田	11:55-12:40 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:45-13:00 オムニアサーキット			11:30-12:30 成人スクール
13:00	13:00-13:45 チャレンジ エアロ 沢田				
13:55-14:15 ストレッチ体操	13:20-14:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				13:30-14:00 ツールアクア 石田
14:25-15:10 フラダンス Mariko	14:15-15:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》			14:15- 熱波浴	
15:20-16:05 リンパドレナージュ 林	15:10-15:40 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				14:15-15:30 ジュニアスクール
17:00					15:30-16:30 ジュニアスクール
16:20-16:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
17:40-18:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:40-18:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				16:30-17:30 ジュニアスクール
18:20-18:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	18:20-18:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				17:30-18:30 ジュニアスクール
19:00	19:00-19:15 オムニアサーキット				18:30-19:30 ジュニアスクール
19:30-20:00 ダイエットヨガ 宮氏	19:20-20:05 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				19:30-20:00 ジュニアスクール
20:15-21:00 チャレンジ STEP 沢田	20:15-21:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》			21:00- 熱波浴	
21:10-21:40 Tone&Reborn 沢田	21:10-21:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				
22:00					

A スタジオ	B スタジオ	OMNIA オムニア	静なる スタジオ	サウナ	プール
10:00					
10:25-10:55 メディカル体操 maco	10:20-11:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				10:30-11:30 成人スクール
11:10-11:30 ローラーストレッチ	11:15-12:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				11:30-12:30 成人スクール
11:45-12:30 トータル コンディショニング ATSUKO	12:10-12:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	12:15-12:30 オムニアサーキット			
12:40-13:10 ピラティス ATSUKO	13:20-14:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》				13:30-14:00 アクアピクス 林
13:20-14:05 ZUMBA 津布良	14:30-15:15 リンパドレナージュ (座位立位MIX) 林			14:15- 熱波浴	
14:20-15:05 リラクゼーション ヨガ ATSUKO	15:25-16:10 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	16:00-16:15 オムニアサーキット			14:15-15:30 ジュニアスクール
16:00					15:30-16:30 ジュニアスクール
17:00-18:00 ダンススクール	17:00-17:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》				16:30-17:30 ジュニアスクール
18:05-18:25 ストリートダンス入門 YUCO	17:55-18:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				17:30-18:30 ジュニアスクール
18:25-19:10 ストリートダンス YUCO	19:20-19:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》				18:30-19:30 ジュニアスクール
19:20-19:50 UBOUND 宮武	20:00-20:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》				19:30-20:00 ジュニアスクール
20:00-21:00 ダンススクール	20:55-21:25 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			21:00- 熱波浴	20:15-20:45 水泳 ワンポイント
22:00					

📌 毎月の日曜日・祝日のスケジュールはフロントにて配布しております。 📌 スクールで使用するコースは館内にてご案内しております。 ※状況により毎月変動する可能性があります。



・レッスン間にスタジオの換気と清掃を行います。  
入退場はインストラクターの指示に従ってください。  
・レッスンプログラムによって強度や難易度が異なります。  
詳しくはスタッフにお気軽にお尋ねください♪

木  
thu



## 映像プログラムについて

音声つきの映像を見ながら行うプログラムです★  
入退場自由で気軽に参加できます。

金  
fri



## はじめての方にオススメ♪

はじめてチャレンジする方にオススメのプログラムです♪  
ぜひニコちゃんマークを探してみてください★

土  
sat

A スタジオ	B スタジオ	OMNIA オムニア	静なる スタジオ	サウナ	プール
10:00	10:20-10:50 バレトン 林	10:20-10:50 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			10:30-11:30 ジュニアスクール
11:00	11:00-11:30 かんたんエアロ 林	11:00-11:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》			11:00-11:30 ツールアクア 石田
11:45-12:15 ボル・ド・ブラ ATSUKO	11:40-12:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	12:15-12:30 オムニアサーキット		11:45- 熱波浴	11:30-12:30 成人スクール
12:30-13:15 ベリ・エクササイズ ATSUKO	12:35-13:20 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
13:30-14:15 エンジョイSTEP 沢田	13:45-14:15 ポールDEリリース ATSUKO			14:15- 熱波浴	13:30-14:00 水泳 ワンポイント
14:25-14:55 Tone ATSUKO	14:30-15:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				14:15-15:30 ジュニアスクール
	15:10-15:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				
16:00	16:00-17:00 ダンススクール	16:20-17:05 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			15:30-16:30 ジュニアスクール
17:05-18:05 ダンススクール	17:15-18:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				16:30-17:30 ジュニアスクール
18:10-19:10 ダンススクール	18:10-18:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:45-19:00 オムニアサーキット			17:30-18:30 ジュニアスクール
	19:20-19:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				18:30-19:30 ジュニアスクール
19:45-20:30 チャレンジエアロ 沢田	20:00-20:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				19:30-20:00 ジュニアスクール
20:40-21:25 トータル コンディショニング 沢田	20:40-21:25 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			21:00- 熱波浴	20:15-20:45 フィン スイミング
22:00					

A スタジオ	B スタジオ	OMNIA オムニア	静なる スタジオ	サウナ	プール
10:00	10:20-10:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》				10:30-11:30 ジュニアスクール
10:45-11:15 ボル・ド・ブラ 沢田	11:00-11:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》				11:00-11:30 水泳 ワンポイント
11:30-12:15 ZUMBA kyathy☆	11:55-12:40 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:30-12:45 オムニアサーキット		11:45- 熱波浴	11:30-12:30 成人スクール
12:25-13:10 チャレンジ エアロ ATSUKO	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	13:20-13:50 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》		13:20-13:50 リラックスアロマ ストレッチ		13:30-14:00 ツールアクア 石田
14:20-14:50 UBOUND 宮武	14:00-14:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》			14:15- 熱波浴	14:15-15:30 ジュニアスクール
14:40-15:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	14:40-15:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	15:00-15:15 オムニアサーキット			
16:00	16:20-16:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				15:30-16:30 ジュニアスクール
17:00	17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				16:30-17:30 ジュニアスクール
18:00	17:40-18:10 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				17:30-18:30 ジュニアスクール
19:00	18:20-18:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》	18:45-19:00 オムニアサーキット			18:30-19:30 ジュニアスクール
19:15-20:00 GROUP FIGHT45 AMI	19:20-19:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				19:30-20:00 ジュニアスクール
20:15-20:45 ローラーエクササイズ AMI	20:00-20:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				20:25-20:45 水中ウォーキング
20:40-21:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	20:40-21:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》			21:00- 熱波浴	
22:00					

A スタジオ	B スタジオ	OMNIA オムニア	静なる スタジオ	サウナ	プール
10:00	10:20-11:05 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		10:10-10:40 リラックスアロマ ストレッチ		10:30-11:30 成人スクール ジュニアスクール
11:00	11:15-12:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	11:45-12:00 オムニアサーキット			11:30-12:30 成人スクール ジュニアスクール
11:30-12:00 ダイエットヨガ 宮氏	12:10-12:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				12:40-13:10 アクアピクス 宮氏
12:10-12:55 Tone 中嶋 &Reborn 沢田	12:10-12:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				
13:10-13:40 Cardio 中嶋	13:20-13:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》			13:25- 熱波浴	13:15-14:30 ジュニアスクール
13:55-14:40 かんたん STEP 沢田 エンジョイ エアロ 沢田	14:00-14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				14:30-15:30 ジュニアスクール
14:50-15:35 はじめて ストリートダンス chie	14:55-15:40 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:00-15:15 オムニアサーキット			14:30-15:30 ジュニアスクール
16:00	16:00-17:00 ダンススクール	16:20-16:50 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			15:30-16:30 ジュニアスクール
17:05-18:05 ダンススクール	17:00-17:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》				16:30-17:30 ジュニアスクール
18:10-19:10 ダンススクール	17:40-18:10 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	18:20-18:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	18:30-18:45 オムニアサーキット		17:30-18:30 ジュニアスクール
18:50-19:20 かんたんエアロ 石田	19:20-20:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				18:30-19:30 ジュニアスクール
19:35-20:20 リフレッシュヨガ 沢田				20:30- 熱波浴	19:30-20:00 ジュニアスクール
21:00					

レッスンの代行・休講につきましてはホームページ・スタジオ前にてご案内いたします。

- 代行・休講につきましては、ホームページ・スタジオ前にてご案内いたします。
- 日曜・祝日は毎週異なるスケジュールをご提供させていただいております。  
フロントにてプログラム表を配布しております。
- レッスンによっては定員を設けている場合がございます。  
別紙、「レッスンプログラムのご紹介」をご確認ください。

エル・スポーツ彦根 0749-24-8055

エルスポーツ彦根

レッスンスケジュールはWEBでも確認できます

