

# L-SPORTS HIKONE

2025.04-06 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

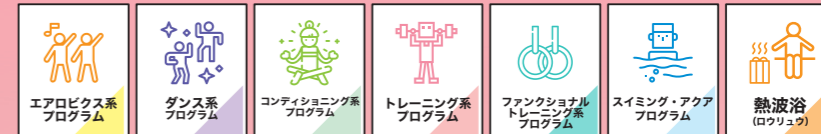
月  
mon

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

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

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

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

| A<br>スタジオ                              | B<br>スタジオ                                    | OMNIA<br>オムニア            | 静なる<br>スタジオ                      | サウナ           | プール                         |
|--|--|--------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------------------|
| 10:00                                  |  |                          |                                  |               |                             |
|  | 10:20~10:50<br>GROUP CORE30<br>《映像プログラム》     |                          |                                  |               | 10:30~11:30<br>ジュニアスクール     |
| 10:45~11:15<br>ボル・ド・ブラ<br>沢田           | 11:00~11:45<br>GROUP GROOVE45<br>《映像プログラム》   |                          |                                  |               | 11:00~11:30<br>水泳<br>ワンポイント |
| 11:25~12:10<br>トータル<br>コンディショニング<br>沢田 | 11:55~12:40<br>GROUP CENTERGY45<br>《映像プログラム》 | 12:30~12:45<br>オムニアサーキット |                                  | 11:45~<br>熱波浴 | 11:30~12:30<br>成人スクール       |
| 12:25~13:10<br>チャレンジ<br>エアロ<br>ATSUKO  | 12:30~12:45<br>オムニアサーキット                     |                          |                                  |               |                             |
| 13:20~14:05<br>GROUP FIGHT45<br>AMI    | 13:20~13:50<br>GROUP GROOVE30<br>《映像プログラム》   |                          | 13:20~13:50<br>リラックスアロマ<br>ストレッチ |               | 13:30~14:00<br>ツールアクア<br>石田 |
| 14:20~14:50<br>UBOUND<br>宮武            | 14:00~14:30<br>GROUP CORE30<br>《映像プログラム》     |                          |                                  | 14:15~<br>熱波浴 | 14:15~15:30<br>ジュニアスクール     |
|  | 14:40~15:25<br>GROUP FIGHT45<br>《映像プログラム》    | 15:00~15:15<br>オムニアサーキット |                                  |               |                             |
| 16:00                                  |  |                          |                                  |               | 15:30~16:30<br>ジュニアスクール     |
|  | 16:20~16:50<br>GROUP BLAST30<br>《映像プログラム》    |                          |                                  |               |                             |
|  | 17:00~17:30<br>GROUP GROOVE30<br>《映像プログラム》   |                          |                                  |               | 16:30~17:30<br>ジュニアスクール     |
|  | 17:40~18:10<br>GROUP CENTERGY30<br>《映像プログラム》 |                          |                                  |               | 17:30~18:30<br>ジュニアスクール     |
|  | 18:20~18:50<br>GROUP CORE30<br>《映像プログラム》     | 18:45~19:00<br>オムニアサーキット |                                  |               | 18:30~19:30<br>ジュニアスクール     |
| 19:15~20:00<br>GROUP FIGHT45<br>AMI    | 19:20~19:50<br>GROUP BLAST30<br>《映像プログラム》    |                          |                                  |               | 19:30~20:00<br>ジュニアスクール     |
| 20:15~20:45<br>ローラーエクササイズ<br>石田        | 20:00~20:30<br>GROUP CENTERGY30<br>《映像プログラム》 |                          |                                  |               | 20:25~20:45<br>水中ウォーキング     |
|  | 20:40~21:25<br>GROUP FIGHT45<br>《映像プログラム》    |                          |                                  | 21:00~<br>熱波浴 |                             |
| 22:00                                  |  |                          |                                  |               |                             |

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

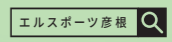
- 代行・休講につきましては、ホームページ・スタジオ前にてご案内いたします。
- 日曜・祝日は毎週異なるスケジュールをご提供させていただいております。  
フロントにてプログラム表を配布しております。
- レッスンによっては定員を設けている場合がございます。  
別紙、《レッスンプログラムのご紹介》をご確認ください。

レッスンスケジュールは  
WEBでも確認できます



QRコード  
を読み取り♪

エル・スポーツ彦根 0749-24-8055



SPORTS HIRAKI

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。