

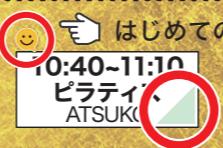
L-SPORTS HIKONE

2026.01.03 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

月
mon

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》	10:35~11:05 かんたんエアロ 三宅	10:20~11:05 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	11:15~12:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	10:00 11:30~12:30 成人スクール
11:25~11:55 エンジョイエアロ ATSUKO	12:10~12:55 TEAM TRAINING 1~3:5 2~4 週替わりレッスン GROUP POWER45 宮武	12:20~12:50 ピラティス 沢田	11:15~11:45 GROUP CORE30 ATSUKO	11:55~12:40 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	10:30~11:30 ジュニアスクール 11:00~11:30 はじめて水泳
13:00 New 13:10~13:55 リフレッシュヨガ 沢田	13:20~14:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	13:00~13:45 チャレンジ エアロ 沢田	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	13:00~13:45 アクアビクス 林
14:00 New 14:10~14:40 Cardio 中嶋	14:15~15:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	13:55~14:10 オムニアーキット	14:15~15:00 GROUP BLAST45 Mariko	14:25~15:10 フラダンス Mariko	14:15~15:00 熱波浴
14:55~15:40 機能改善ヨガ 中嶋	15:10~15:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	15:15~15:45 リラックスアロマ ストレッチ	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
16:00 16:20~17:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:20~17:05 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:30~17:30 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》	14:15~15:30 ジュニアスクール
17:00 17:15~18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	17:15~18:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:30~18:30 ジュニアスクール	17:00~17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:40~18:10 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	14:15~15:30 ジュニアスクール
18:30~19:15 フラダンス Mariko	18:10~18:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:30~19:30 ジュニアスクール	18:20~18:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	19:00~19:15 オムニアーキット	14:15~15:30 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	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》	14:15~15:30 ジュニアスクール
20:00 20:10~20:40 UBOUND AMI	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	20:15~21:00 チャレンジ STEP 沢田	20:15~21:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	20:00~20:45 水泳 ワンポイント
20:40~21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:10~21:40 Tone&Reborn 沢田	21:10~21:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:10~21:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:00~ 熱波浴	20:15~20:45 水泳 ワンポイント
20:55~21:15 ローストレッチ	21:20~21:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	22:00			21:00~ 熱波浴

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

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》	10:35~11:05 かんたんエアロ 三宅	10:20~11:05 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	11:15~12:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	10:00 11:30~12:30 成人スクール
11:25~11:55 エンジョイエアロ ATSUKO	12:10~12:55 TEAM TRAINING 1~3:5 2~4 週替わりレッスン GROUP POWER45 宮武	12:20~12:50 ピラティス 沢田	11:15~11:45 GROUP CORE30 ATSUKO	11:55~12:40 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	10:30~11:30 ジュニアスクール 11:00~11:30 はじめて水泳
13:00 New 13:10~13:55 リフレッシュヨガ 沢田	13:20~14:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	13:00~13:45 チャレンジ エアロ 沢田	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	13:00~13:45 アクアビクス 林
14:00 New 14:10~14:40 Cardio 中嶋	14:15~15:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	13:55~14:10 オムニアーキット	14:15~15:00 GROUP BLAST45 Mariko	14:25~15:10 フラダンス Mariko	14:15~15:00 熱波浴
14:55~15:40 機能改善ヨガ 中嶋	15:10~15:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	15:15~15:45 リラックスアロマ ストレッチ	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
16:00 16:20~17:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:20~17:05 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:30~17:30 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》	14:15~15:30 ジュニアスクール
17:00 17:15~18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	17:15~18:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:30~18:30 ジュニアスクール	17:00~17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:40~18:10 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	14:15~15:30 ジュニアスクール
18:30~19:15 フラダンス Mariko	18:10~18:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:30~19:30 ジュニアスクール	18:20~18:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	19:00~19:15 オムニアーキット	14:15~15:30 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	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》	14:15~15:30 ジュニアスクール
20:00 20:10~20:40 UBOUND AMI	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	20:15~21:00 チャレンジ STEP 沢田	20:15~21:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	20:00~20:45 水泳 ワンポイント
20:40~21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:10~21:40 Tone&Reborn 沢田	21:10~21:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:10~21:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:00~ 熱波浴	20:15~20:45 水泳 ワンポイント
20:55~21:15 ローストレッチ	21:20~21:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	22:00			21:00~ 熱波浴

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 10:25~10:55 メディカル体操 maco	10:20~11:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	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》	11:45~12:30 トータルコンディショニング ATSUKO	10:30~11:30 成人スクール
11:25~11:55 エンジョイエアロ ATSUKO	12:10~12:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	12:45~13:00 オムニアーキット	12:10~12:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	12:15~12:30 オムニアーキット	11:30~12:30 成人スクール
13:00 New 13:20~14:05 ZUMBA 津布良	13:20~14:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	14:00~14:30 リラックスアロマ ストレッチ	14:20~15:05 リラクゼーション ヨガ ATSUKO	14:30~15:15 リンドバードレナージュ (座位立位MIX) 林	13:30~14:00 アクアビクス 林
14:00 New 14:10~14:40 Cardio 中嶋	14:15~15:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	15:00~15:30 リラックスアロマ ストレッチ	15:20~16:05 ストリートダンス YUCO	15:25~16:10 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	14:15~15:30 ジュニアスクール
14:55~15:40 機能改善ヨガ 中嶋	15:10~15:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	15:30~16:00 リラックスアロマ ストレッチ	16:00~16:30 ストリートダンス YUCO	16:00~16:15 オムニアーキット	15:30~16:30 ジュニアスクール
16:00 16:20~17:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:20~17:05 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:30~17:30 ジュニアスクール	17:00~17:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	17:00~18:00 ダンススクール	16:30~17:30 ジュニアスクール
17:00 17:15~18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	17:15~18:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:30~18:30 ジュニアスクール	17:40~18:10 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	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
18:30~19:15 フラダンス Mariko	18:10~18:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:30~19:30 ジュニアスクール	18:20~18:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	19:20~19:50 UBOUND 宮武	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	19:30~20:05 ダイエットヨガ 宮氏	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 20:10~20:40 UBOUND AMI	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	20:15~21:00 チャレンジ STEP 沢田	20:15~21:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	20:00~20:45 水泳 ワンポイント
20:40~21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:10~21:40 Tone&Reborn 沢田	21:10~21:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:10~21:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	20:55~21:25 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	20:15~20:45 水泳 ワンポイント
20:55~21:15 ローストレッチ	21:20~21:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	22:00			21:00~ 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

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	11:00~11:30 ツールアクア 石田
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》				
11:45~12:15 ポル・ド・プラ ATSUKO	11:40~12:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》		11:45~ 熱波浴	11:30~12:30 成人スクール	
12:30~13:15 ペリーエクササイズ 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 ローラーエクササイズ ATSUKO	14:30~15:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			14:15~ 熱波浴	
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 オムニアーキット		17:30~18:30 ジュニアスクール	
19:45~20:30 チャレンジエアロ 沢田	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	
20:40~21:25 トータル コンディショニング 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	20:15~20:45 フィン スイミング
22:00	20:40~21:25 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》		21:00~ 熱波浴		



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

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					
10:45~11:15 ポル・ド・プラ 沢田	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	11:00~11:30 水泳 ワンポイント
11:25~12:10 トータル コンディショニング 沢田	11:00~11:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			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	11:55~12:40 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:30~12:45 オムニアーキット			
13:20~14:05 GROUP FIGHT45 AMI	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~ 熱波浴
15:00	14:40~15:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	15:00~15:15 オムニアーキット		14:15~15:30 ジュニアスクール	
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 石田	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	
21:00	20:40~21:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》		21:00~ 熱波浴		
22:00					



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					
10:20~11:05 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
11:15~12:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》				11:45~12:00 オムニアーキット	11:30~12:30 成人スクール ジュニアスクール
12:10~12:55 Tone &Reborn 沢田	12:10~12:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》			12:40~13:10 ツールアクア 石田	12:40~13:10 ツールアクア 石田
13:10~13:40 Cardio 1~2週目 中嶋 / 3~4週目 沢田	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
13:50~14:35 かんたんSTEP 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 オムニアーキット			15:30~16:30 ジュニアスクール
16:00~17:00 ダンススクール	16:20~16:50 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				16:30~17:30 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》				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	18:20~18:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	18:30~18:45 オムニアーキット			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	19:20~20:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》			20:30~ 熱波浴	19:30~20:00 ジュニアスクール
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・祝日は毎週異なった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。



L'S エル・スポーツ彦根 0749-24-8055

エルスポーツ彦根



エルスポーツ彦根 QRコードを読み取り

i 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。