

L-SPORTS HIKONE

2026.01-03 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	
🌟 New 12:10~12:55 TEAM TRAINING GROUP POWER45 宮武					
😊 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》	13:55~14:10 オムニアサーキット			
😊 14:10~14:40 Cardio 中嶋	🎬 14:15~15:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			14:15~ 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		
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》				16:30~17:30 ジュニアスクール
😊 17:30~18:15 バレエ ワークアウト YAYOI	🎬 17:15~18:00 GROUP CENTERGY45 《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》	18:50~19:05 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
😊 20:10~20:40 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
😊 20:55~21:15 ローラーストレッチ	🎬 20:40~21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			21:00~ 熱波浴	
	🎬 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				13:30~14:00 ツールアクア 石田
😊 13:55~14:15 ストレッチ体操	🎬 13:20~14:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				
😊 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	14:15~15:30 ジュニアスクール
😊 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》		😊 15:30~16:00 リラックスアロマ ストレッチ		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》				16:30~17:30 ジュニアスクール
17:00	🎬 17:00~17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				17:30~18:30 ジュニアスクール
18:00	🎬 17:40~18:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				
	🎬 18:20~18:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				
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》				
😊 21:10~21:40 Tone&Reborn 沢田	🎬 21:10~21:40 GROUP GROOVE30 《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					
😊 10:25~10:55 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 ZUMBA 津布良	🎬 13:20~14:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》				13:30~14:00 アクアビクス 林
😊 14:20~15:05 リラクゼーション ヨガ ATSUKO	😊 14:30~15:15 リンパドレナージュ (座位立位MIX) 林			14:15~ 熱波浴	14:15~15:30 ジュニアスクール
16:00	🎬 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			15:30~16:30 ジュニアスクール
17:00	🎬 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					18:30~19:30 ジュニアスクール
😊 19:20~19:50 UBOUND 宮武	🎬 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	🎬 20:00~20:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》				😊 20:15~20:45 水泳 ワンポイント
😊 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	
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》				
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》				10:30~11:30 ジュニアスクール 11:00~11:30 ツールアクア 石田
11:45~12:15 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 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 ボールDEリリース ATSUKO				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》 15:10~15:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			14:15~ 熱波浴	14:15~15:30 ジュニアスクール
16:00~17:00 ダンススクール	16:20~17:05 GROUP CENTERGY45 《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	17:15~18:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				17:30~18:30 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			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	19:20~19:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 20:00~20:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				20:15~20:45 フィン スイミング
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	
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					
10:45~11:15 ボル・ド・ブラ 沢田	10:20~10:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》 11:00~11:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》 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 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	12:25~13:10 チャレンジ エアロ ATSUKO	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
13:20~14:05 GROUP FIGHT45 AMI	13:20~13:50 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》 14:00~14:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》 14:40~15:25 GROUP FIGHT45 《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	15:00~15:15 オムニアサーキット			14:15~ 熱波浴	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》 17:00~17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》 17:40~18:10 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 18:20~18:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》				15:30~16:30 ジュニアスクール 16:30~17:30 ジュニアスクール 17:30~18:30 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》 20:00~20:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 20:40~21:25 GROUP FIGHT45 《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 19:30~20:00 ジュニアスクール
20:15~20:45 ローラーエクササイズ 石田					20:25~20:45 水中ウォーキング
21:00				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			10:10~10:40 リラックスアロマ ストレッチ		
11:00	10:20~11:05 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 11:15~12:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》 12:10~12:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	11:45~12:00 オムニアサーキット			10:30~11:30 成人スクール ジュニアスクール 11:30~12:30 成人スクール ジュニアスクール
13:10~13:40 Cardio 中嶋 / 中嶋 / 沢田 13:50~14:35 かんたんSTEP 沢田 エンジョイエアロ 沢田	13:20~13:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》 14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 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		13:25~ 熱波浴	12:40~13:10 ツールアクア 石田 13:15~14:30 ジュニアスクール 14:30~15:30 ジュニアスクール 15:30~16:30 ジュニアスクール 16:30~17:30 ジュニアスクール 17:30~18:30 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》 17:00~17:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》 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》				18:30~19:30 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》				19:30~20:00 ジュニアスクール
20:30~ 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。

LS 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



QRコード
を読み取り♪



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。