

L-SPORTS HIKONE

2026.10-12 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》	11:15-12:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	11:30-12:30 成人スクール	
10:40-11:10 ピラティス ATSUKO	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》	12:10-12:55 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》		
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》	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		
14:55-15:40 機能改善ヨガ 中嶋	16:20-17:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:15-18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	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	
17:30-18:15 バレエ ワークアウト YAYOI	18:30-19:15 フラダンス Mariko	19:20-19:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》	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
19:25-19:55 TEAM TRAINING AMI	20:10-20:40 UBOUND AMI	20:40-21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:20-21:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:00- 熱波浴	
22:00					

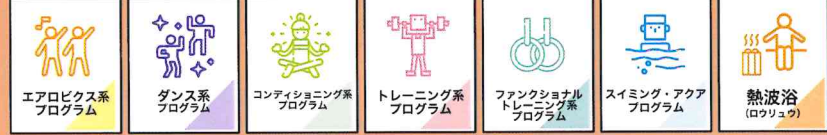
レッスンカテゴリーについて

👉 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	10:35-11:05 かんたんエアロ 三宅	10:20-11:05 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	11:15-11:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》	11:30-12:30 成人スクール	11:00-11:30 はじめて水泳
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	13:20-14:05 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	14:00-14:15 オムニアサーキット	13:30-14:00 ツールアクア 石田
14:25-15:10 フラダンス Mariko	15:20-16:05 リンパドレナージュ 林	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》	18:20-18:50 GROUP BLAST30 《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	19:20-20:05 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	20:15-21:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	21:10-21:40 Tone 沢田	21:10-21:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》
22:00					

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
10:25-10:55 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》	12:45-13:00 オムニアサーキット	10:30-11:30 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》	13:20-14:05 ZUMBA 津布良	13:20-14:05 GROUP BLAST45 《映像プログラム》		11:30-12:30 成人スクール
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	15:25-16:10 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:00-17:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	17:30-17:45 オムニアサーキット	14:15-15:30 ジュニアスクール
17:00-18:00 ダンススクール	17:55-18:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	19:20-19:50 UBOUND 宮武	19:20-19:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》		16:30-17:30 ジュニアスクール
20:00-21:00 ダンススクール	20:00-20:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	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

音声付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
11:45~12:15 ボル・ド・ブラ ATSUKO	11:40~12:25 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》			11:45~ 熱波浴	11:00~11:30 ツールアクア 石田
12:30~13:15 ベリーエクササイズ ATSUKO	12:35~13:20 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			11:30~12:30 成人スクール	
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》	14:35~14:50 オムニアサーキット		14:15~ 熱波浴	
	15:10~15:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				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
16:00~17:00 ダンススクール	16:20~17:05 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
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》				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》				
11:25~12:10 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》				10:30~11:30 ジュニアスクール
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》	12:00~12:15 オムニアサーキット		11:45~ 熱波浴	11:00~11:30 水泳 ワンポイント
13:20~14:05 GROUP FIGHT45 AMI	13:20~13:50 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				11:30~12:30 成人スクール
14:20~14:50 UBOUND 宮武	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》	15:00~15:15 オムニアサーキット		14:15~ 熱波浴	13:30~14:00 ツールアクア 石田
15:00					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
	16:20~16:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				
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
	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
18:00	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			
19:00					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					

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 リラク্সアロマ ストレッチ
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			10:30~11:30 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》				11:30~12:30 成人スクール ジュニアスクール
12:10~12:55 Tone 中嶋 &Reborn 沢田					12:40~13:10 ツールアクア 石田
13:10~13:40 Cardio 中嶋 / 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 エンジョイエアロ 沢田	14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:30~14:45 オムニアサーキット			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》				15:30~16:30 ジュニアスクール
16:00					16:30~17:30 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》				17:30~18:30 ジュニアスクール
17:05~18:05 ダンススクール	17:40~18:10 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	18:30~18:45 オムニアサーキット			
	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
19:35~20:20 リフレッシュヨガ 沢田					
21:00				20:30~ 熱波浴	

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

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♪

