

月曜日	Monday		火曜日	Tuesday		水曜日	Wednesday		木曜日	Thursday		金曜日	Friday		土曜日	Saturday		日祝
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
10:00	10:15-10:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		10:15-10:45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			10:30-10:50 ボールエクササイズ			10:15-10:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			10:30-10:50 ローラーストレッチ			10:30-11:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			日曜日・祝祭日は、イベントやお楽しみ特別レッスンを開催いたします。 ※スケジュールは、フロントにてお渡しいたします。
11:00	11:00-11:30 ストレッチ&ヨガ 万代		11:00-11:45 ピラティス&ヨガ 徳田			11:00-11:45 SHINE™ 橋本	11:00-11:30 アクアピクス 角田		11:00-11:30 ポール・ド・ブラ 沢田			11:00-11:45 ZUMBA 津布良	11:00-11:30 アクアピクス 宮氏		11:30-12:00 トータルコンディショニング 林			
12:00	11:40-12:10 TEAM TRAINING 万代	11:45-熱波浴	11:55-12:40 チャレンジSTEP 林			12:00-12:45 太極拳 伊吹			11:40-12:25 エンジョイSTEP 沢田			12:00-12:30 GROUP FIGHT 万代	11:45-熱波浴		12:10-12:40 チャレンジSTEP 林			
13:00	12:20-13:05 エンジョイエアロ 武若		12:50-13:20 かんたんエアロ 林			13:00-13:45 1・3・5週目 ZUMBA 星 2・4週目 ストレッチ&ヨガ 万代			12:40-13:10 かんたんエアロ サンセット(池野)			12:45-13:30 チャレンジエアロ 林			12:50-13:35 バレトン 林			
14:00	13:15-13:45 ピラティス ATSUKO		13:40-14:25 メタボサーキット 万代	13:35-14:05 アクアピクス 林			14:00-14:45 GROUP FIGHT 万代		13:25-14:10 足・脚ケアヨガ 武若			13:40-14:10 16 DIET 林			13:50-14:35 1・3・5週目 機能改善ヨガ 星 2・4週目 リラクゼーションヨガ 泉	14:00-14:30 アクアピクス 林		
15:00	14:00-14:45 ベリーエクササイズ ATSUKO	14:00-14:30 1・3・5週目 水中ウォーキング 2・4週目 アクアズンバ 星	14:40-15:25 ダンスエアロ 西本	14:45-熱波浴		15:00-15:30 1・3・5週目 UBOUND 2・4週目 TEAM TRAINING 万代			14:25-15:10 リズムミックダンス 星	14:45-熱波浴		14:20-15:05 リンパドレナージュ 林			14:50-15:35 GROUP POWER45 《映像プログラム》			
16:00	15:00-15:45 ハタヨガ 山口		15:40-16:25 ダイエットヨガ 宮氏			16:00-17:00 ダンススクール			15:25-15:55 ピラティス 藤田			15:30-16:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			15:50-16:35 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》			
17:00	16:00-16:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》		16:45-17:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》			16:45-熱波浴			16:15-17:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》			16:30-17:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》			16:50-17:35 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			
18:00	16:45-17:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		17:30-18:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			17:05-18:05 ダンススクール			17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			17:15-17:45 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》			18:15-18:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》			
19:00	17:45-18:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》		18:15-19:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》			18:10-19:10 ダンススクール			18:00-18:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			18:00-18:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》			19:00-19:45 ハタヨガ 山口			
20:00	18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》		19:15-20:15 ダンススクール			19:30-20:15 ヒップホップダンス 松宮			18:45-19:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》			19:15-20:00 ダイエットヨガ 宮氏			20:00-20:45 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》			
21:00	19:15-19:45 トータルコンディショニング 林		20:30-21:15 リラクゼーションヨガ 永原	21:00-熱波浴		20:30-21:15 フロアバレエ 星			19:45-20:15 1・3・5週目 Power ABS 星 2・4週目 GROUP FIGHT 万代			20:15-21:00 1・3・5週目 GROUP POWER 2・4週目 TEAM TRAINING						
22:00	19:55-20:40 リンパドレナージュ (立位編) 林								20:30-21:15 ZUMBA 星	21:00-熱波浴								

## LS レッスンプログラム紹介

代行・休講につきましてはスタジオ前にて告知いたします。日曜・祝祭日レッスンにつきましては、別紙にてご案内いたします。  
休館日/毎月15日、末日(2月を除く)、夏季・冬季休館日 URL: <https://www.ls-sports.jp/nagahama/>

### リズムののって有酸素運動

プログラム	強度・難度	時間	定員	内容
かんたんエアロ	★	30分	25人	エアロピクスの基本ステップを覚えるクラスです。エアロピクスに慣れた方もご自身の姿勢チェックに最適です。
エンジョイエアロ	★★	45分	25人	エアロピクスの基本ステップを組み合わせたエアロピクスです。
チャレンジエアロ	★★★	45分	25人	エアロピクスのステップをつなぎ合わせたコンビネーションクラスです。エアロピクス慣れてこられた方にオススメのクラスです。
エンジョイSTEP	★★	45分	20人	基本STEPを中心に色々な動きの昇降運動を行うクラスです。
チャレンジSTEP	★★★	30分・45分	20人	STEP台を使ったステップをつなぎ合わせたコンビネーションクラスです。STEPに慣れてこられた方にオススメのクラスです。
ダンスエアロ	★	45分	25人	馴染みのある曲で、エアロピクスの動きに合わせて楽しく身体を動かします。初めての方にもオススメです!

### 筋力・持久力アップ

プログラム	強度・難度	時間	定員	内容
GROUP FIGHT	★★★	30分・45分	20人	テンポの良い音楽に合わせてキック!パンチ!ボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技の動きを行うエクササイズ!ストレス解消や心肺持久力向上に効果的です。
GROUP POWER	★★	45分	15人	バーベルを用いて全身を効果的にトレーニング出来るクラスです。スクワットやプレス、カール等をベースとしたシンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。脂肪燃焼に効果的なサーキットトレーニング法を用いたクラスです。
トータルコンディショニング	★★	30分	25人	均整の取れた体作りを目標とした筋力トレーニング中心のクラスです。
UBOUND (ユーバウンド)	★★	30分	13人	ミトランボリンを使った関節に負担の少ないレッスンです。短時間で脂肪燃焼、体幹強化、持久力向上が期待できます。
16 DIET (シックスティーンダイエット)	★★	30分	20人	高強度のエクササイズと低強度のエクササイズを繰り返す、脂肪燃焼に効果が高いHIIT(ヒート)トレーニングを用いたプログラムです。
メタボサーキット	★★	45分	20人	ステップ台の昇降運動とダンベルや自分の体重を使ったトレーニングを交互に行います。脂肪燃焼に効果的なサーキットトレーニング法を用いたクラスです。
TEAM TRAINING	★★	30分	20人	体幹を中心に徹底的に鍛えるレッスンです。本気で追い込むプログラムになっています。体力自慢の方大歓迎!!
Power ABS	★★	30分	20人	音楽に合わせて様々な体勢で腹筋を鍛えていきます。筋肉量のアップによって代謝がアップ!脂肪が燃焼して太りにくい身体を手に入れましょう。

### ダンス系レッスン

プログラム	強度・難度	時間	定員	内容
バレトン	★	45分	25人	バレエの要素が入ったシンプルなエクササイズです。音楽に合わせて全身を動かし、筋バランスを整え、スタイルアップを目指しましょう。
ポール・ド・ブラ	★	30分	25人	コンセプトは「立つって動くピラティス」。肩甲骨周辺を動かすことにより、肩こりの改善やシェイプアップ効果が期待できます。
ZUMBA	★★	45分	25人	ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・サンバ・メレンゲなど様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだ新しい動き!フィットネス効果の高いダンスプログラムです。
ベリーエクササイズ	★	45分	25人	中東舞の「ベリーダンス」をベースにしたシェイプアップエクササイズです。楽しく踊りながらお腹周りを中心に全身のシェイプアップを行います。
ヒップホップダンス	★★	45分	20人	ヒップホップダンスの振り付けを音楽に合わせて楽しみます。基本のステップから様々なステップをしっかりと行います。
SHINE™	★★	45分	25人	米国のJazz、Ballet、HIP-HOPをベースとしたSHINE™オリジナルのトレーニング。過去〜現在までのTOP40HIT MUSICを使用。楽しく汗を流せるプログラムです。
リズムミックダンス	★★	45分	25人	ダンスステップやテクニックを、音楽やリズムを楽しみながら、ストレス解消!!インナーマッスルを意識しながら動くことで姿勢改善・シェイプUPに繋がります。

### 身体に優しい・安心レッスン

プログラム	強度・難度	時間	定員	内容
リンパドレナージュ	★	45分	25人	自分自身の力で身体の歪みを整える「セルフ美容整体」のクラスです。リンパ活性化・姿勢矯正・自律神経系(脳)の正常化に効果的です。
リンパドレナージュ(立位編)	★	45分	25人	体幹の筋肉、弱っている・眠っている筋肉を目覚めさせることで、骨格の歪みを整えリンパ液や血流を良くします。
ローラーストレッチ	★	20分	20人	ストレッチボールを使い、背骨を人が本来持っているナチュラルなカーブに戻すストレッチです。姿勢改善や肩こり解消に効果的。心身共にリラックスできます。
ピラティス	★	30分	25人	姿勢矯正やシェイプUPに効果が高いピラティスの入門編です!ピラティスの基本動作をマスターしましょう!
ピラティス&ヨガ	★	45分	25人	体幹から姿勢改善を行うピラティスと、心と身体のバランスを整えるヨガを行います。姿勢改善やストレス解消に効果的です。
ダイエットヨガ	★	45分	25人	全身の筋肉を動かし、代謝を高めることができるヨガ・エクササイズです。ほっそりと引き締まった美しい身体をつくりましょう。
ハタヨガ	★	45分	25人	緩やかな呼吸と無理のないポーズを運動させながら、不調を整え健康を促進します。幅広い年代の方に楽しんで頂けるクラスです。
足・脚ケアヨガ	★	45分	25人	足指先をよく開くことから始め、足・脚はもろもろの凝り固まっている部位をほぐし緩めていきます。冷え症やむくみを改善し疲れない身体作りを行います。
ボールエクササイズ	★	20分	12人	ボールを使った簡単なエクササイズを行います。筋力アップや体幹の強化、そして頭の体操に効果的です。
太極拳	★	45分	25人	心と身体の両面から健康にアプローチするクラスです。心身共にリフレッシュしましょう。
ストレッチ&ヨガ	★	30分	20人	ヨガの動きを取り入れながら、ストレッチを行い身体の柔軟性を高めるプログラムです。ストレッチボールなどの補助道具を使い身体のバランスを整え歪みを改善します。
フロアバレエ	★	45分	15人	床の上でクラシックバレエの動きを行い、バランスの乱れを予防・改善し、軸を真っ直ぐにすることで均等な筋力を養っていきます。柔軟性に不安のある方も参加できます。
機能改善ヨガ	★	45分	25人	関節などの正しい動き方を身につけ、日常生活を快適により豊かに過ごせる身体づくりをしていきます。
リラクゼーションヨガ	★	45分	25人	無理のない範囲でヨガのポーズを行い心身を沈静化させ、深いリラクゼーションを促していくクラスです。

### プール・サウナレッスン

プログラム	強度・難度	時間	内容
アクアピクス	★	30分	水中で行うエアロピクスです。心肺機能向上、自律神経改善に効果的です。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
アクアズンバ	★	30分	世界中のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を融合!プリプリのビートでリフレッシュ&ボディシェイプしましょう!!
水中ウォーキング	★	30分	水中で効果のある歩き方を身につけながら、基礎体力を向上させるクラスです。浮力があるので衝撃が少なく、足首や膝に負担をかけずに運動したい方にオススメです。
熱波浴	★	15分	熱した石に水をかけ、サウナ内をすっきりとしたユーカリの香りで満たさせます。血行促進や脂肪燃焼に効果的。

### 映像プログラム

プログラム	強度・難度	時間	内容
GROUP POWER	★★	30分・45分	バーベルとプレート、そして自重を使いながら行う、全身強化・体力向上プログラムです。
GROUP FIGHT	★★★	30分・45分	総合格闘技の動きを組み合わせ、楽しみながら全身を強化する心肺機能強化プログラムです。
GROUP BLAST	★★★	30分・45分	ステップ台を利用してエネルギー消費に有酸素運動を行い、下半身を強化するプログラムです。
GROUP CENTERGY	★	30分・45分	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。ストレス軽減にも効果的です。
GROUP GROOVE	★	30分・45分	アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたダンスプログラムです。
GROUP CORE	★★	30分	アスリートトレーニングとファンクショナルコアトレーニングを掛け合わせた、パフォーマンス向上プログラムです。腹筋を鍛えるので腰痛防止にも効果的です。