

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日祝
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	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、フロントでお渡しいたします。
10:00 10:15-10:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》	10:00 10:15-10:45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	10:00 10:30-10:50 ボールエクササイズ	10:00 10:15-10:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	10:00 10:30-10:50 ローラーストレッチ	10:00 10:50-11:20 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	
11:00 11:00-11:30 ストレッチ&ヨガ 万代	11:00 11:00-11:45 ピラティス&ヨガ 徳田	11:00 11:00-11:30 アクアピクス 角田	11:00 11:00-11:30 ボディケアエクササイズ 三宅	11:00 11:00-11:30 アクアピクス 宮氏	11:00 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	12:00 11:55-12:40 チャレンジSTEP 林	12:00 12:00-12:45 太極拳 伊吹	12:00 12:40-13:10 かんたんエアロ サンセット(池野)	12:00 12:40-13:10 かんたんエアロ 林	12:00 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	13:00 12:50-13:20 かんたんエアロ 林	13:00 13:00-13:45 1-3・5週目 ZUMBA 星	13:00 13:25-14:10 足・脚ケアヨガ 武若	13:00 13:40-14:10 16 DIET 林	13:00 12:50-13:35 バレトン 林	
14:00 13:15-13:45 ピラティス ATSUKO	14:00 13:40-14:25 メタボーサーキット 万代	14:00 14:00-14:45 アクアピクス 林	14:00 14:00-14:45 GROUP FIGHT 万代	14:00 14:25-15:10 リズミックダンス 星	14:00 13:50-14:35 1-3・5週目 姿勢改善ヨガ 三宅 2-4週目 リラクゼーションヨガ 永原	
15:00 14:00-14:45 ベリーエクササイズ ATSUKO	15:00 14:40-15:25 ダンスエアロ 西本	15:00 14:55-15:25 UBOUND 万代	15:00 15:00-15:45 ハタヨガ 山口	15:00 15:40-16:25 ダイエットヨガ 宮氏	15:00 14:50-15:35 GROUP POWER45 《映像プログラム》	
16:00 16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:00 17:00-17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	16:00 17:00-17:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	16:00 17:00-17:45 GROUP POWER30 《映像プログラム》	16:00 17:15-17:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:00 16:40-17:25 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	
17:00 17:00-17:45 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:00 18:00-18:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	17:00 18:00-18:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》	17:00 18:45-19:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:00 18:45-19:30 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:00 17:35-18:20 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	
18:00 18:00-18:45 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	18:00 18:45-19:15 GROUP POWER30 《映像プログラム》	18:00 18:45-19:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	18:00 19:30-20:00 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	18:00 19:30-20:15 ヒップホップダンス 松宮	18:00 19:15-20:00 ダイエットヨガ 宮氏	
19:00 19:15-19:45 トータルコンディショニング 林	19:00 19:45-20:40 リンパドレナージュ (立位編) 林	19:00 20:15-21:00 リラクゼーションヨガ 永原	19:00 20:45-21:00 20:45-熱波浴	19:00 20:30-21:00 フロアバレエ 星	19:00 20:15-21:00 TEAM TRAINING 石田	
20:00						
21:00						
22:00						

## 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/>

### リズムにのって有酸素運動

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。
かんたんSTEP	★	30分	20人	基本のステップとそれを変化させた様々なステップの習得を目指します。
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なうクラスです。
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なうエクササイズ!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ないます。
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指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	ミニランボリを用いた間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。
メタボーサーキット	★★	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ないます。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-45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ます。体力自慢の方大歓迎!!

### 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。
ポル・ド・ブラ	★	30分	25人	コンセプトは「立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・メンエング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	中東発祥の「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。楽しく踊しながらお腹周りを中心に全身のシェイプアップを行ないます。
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めます。基本のステップから様々なステップをしっかりと行ないます。
SHiNE™	★★	45分	25人	米国発のJazz.Ballet.HIP-HOPをベースとしたSHiNE™オリジナルのトレーニング。過去へ~現在までのTOP40 HIT MUSICを使用。楽しく汗を流せるプログラムです。
リズミックダンス	★★	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 (立位編) 立位&座位MIX	★	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。ほぐす・鍛える両面から筋肉を刺激しリンパ活性化・自律神経系(脳)の正常化・美姿勢を目指します。
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なうピラティスと、心と身体のバランスを整えるヨガを行ないます。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ますヨガ・エクササイズです。ほっそり引き締まった美しい身体をつくりましょう。
フローヨガ	★	45分	25人	ゆったりとしたテンポで流れるようにポーズを取り、呼吸と共に心地良く動くクラスです。
足・脚ケアヨガ	★	45分	25人	足指先をよく動かしながら始め、足・脚はもちろん体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ないます。
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ないます。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、ストレッチを行なう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	★	30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でも参加できます。
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行ないます。
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。
ボディケアエクササイズ	★	30分	25人	ヨガやトレーニングの要素を取り入れて、日常での身体の動きをよりスムーズにすることを目的としたクラスです。

### 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	水中で行な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。