

Main lesson schedule grid showing days of the week (Monday to Saturday) and times (10:00 to 22:00) for various activities like Studio and Pool.

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

LS レッスンプログラム紹介

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

代行・休講につきましてはHP・スタジオ前にて告知いたします

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/

身体に優しい・安心レッスン

Table listing various fitness programs like 'リンパドレナージュ', 'ローラーストレッチ', 'ピラティス', etc., with details on intensity, duration, and content.

リズムのって有酸素運動

Table listing cardio programs like 'かんたんエアロ', 'エンジョイエアロ', 'チャレンジエアロ', etc., with details on intensity and content.

筋力・持久力アップ

Table listing strength and endurance programs like 'GROUP FIGHT', 'トータルコンディショニング', 'UBOUND', etc., with details on intensity, duration, and content.

ダンス系レッスン

Table listing dance programs like 'バレトン', 'ボル・ド・ブラ', 'ZUMBA', etc., with details on intensity, duration, and content.

プール・サウナレッスン

Table listing pool and sauna programs like 'アクアピクス', 'ミットアクア', '水中ウォーキング', etc., with details on intensity, duration, and content.

映像プログラム

Table listing video programs like 'GROUP POWER', 'GROUP FIGHT', 'GROUP BLAST', etc., with details on intensity, duration, and content.