エル・スポーツ長浜

SPORTS NAGAHAMA

TEL:0120-55-4094

LESSON SCHEDULE

STUDIO & SWIMMING POOL

スタジオ&プールスケジュール

2026年1月から

月曜日 Monday

スタジオ
- 10:15~10:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》
- 11:00~11:30 ストレッチ&ヨガ 万代
- 11:40~12:10 TEAM TRAINING 万代
- 12:20~13:05 エンジョイエアロ 武若
- 13:15~13:45 ピラティス ATSUKO
- 14:00~14:45 ベリーエクササイズ ATSUKO
- ★ 週替わりレッスン 15:00~15:45 1・3・5週 フロアバレエ 星 / 2・4週 ボールエクササイズ 大橋
- 16:00~16:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》
- 17:00~17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
- 18:00~18:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》
- 19:00~19:45 かんたんエアロ&トレーニング 林
- 19:55~20:40 リンパドレナージュ 林

プール
- 11:45~ 熱波浴
- 14:00~14:30 水中ウォーキング 星

火曜日 Tuesday

スタジオ
- 10:15~10:45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》
- 11:00~11:45 ピラティス&ヨガ 徳田
- 11:55~12:40 チャレンジSTEP 林
- 12:50~13:20 かんたんエアロ 林
- 13:40~14:25 メタボサーキット 万代
- 14:40~15:25 ダンスエアロ 西本
- 15:40~16:25 ダイエットヨガ 宮氏
- 17:00~17:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》
- 18:00~18:30 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》
- 18:45~19:15 GROUP POWER30 《映像プログラム》
- 19:30~20:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》
- 20:15~21:00 リラクゼーションヨガ 永原

プール
- 13:35~14:05 アクアビクス 林
- 20:45~ 熱波浴

水曜日 Wednesday

スタジオ
- 10:30~10:50 ボールエクササイズ
- 11:00~11:45 SHiNE™ 橋本
- 12:00~12:45 太極拳 伊吹
- ★ 週替わりレッスン 13:00~13:45 1・3・5週 ZUMBA 星 / 2・4週 ストレッチ&ヨガ 万代
- 14:00~14:45 GROUP FIGHT45 万代
- 14:55~15:25 UBOUND 万代
- 16:00~17:00 ダンススクール
- 17:05~18:05 ダンススクール
- 18:10~19:10 ダンススクール
- 19:30~19:50 ヒップホップダンス入門 chie
- 19:55~20:40 ヒップホップダンス chie

プール
- ★ 週替わりレッスン 11:00~11:30 1・3・5週 ミットアクア 徳田 / 2・4週 アクアビクス 角田
- 16:45~ 熱波浴

木曜日 Thursday

スタジオ
- 10:15~10:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
- 11:00~11:30 ボディケアエクササイズ 三宅
- 11:40~12:25 エンジョイSTEP 三宅
- 12:40~13:10 かんたんエアロ サンセット(池野)
- 13:25~14:10 足・脚ケアヨガ 武若
- 14:25~15:10 リズミックダンス 星
- 15:25~15:55 ピラティス 藤田
- 16:05~16:50 リンパドレナージュ 林
- 17:05~17:35 GROUP POWER30 《映像プログラム》
- 17:45~18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》
- 18:30~19:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》
- 19:30~20:00 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》
- ★ 週替わりレッスン 20:10~20:55 1・3・5週 ZUMBA 星 / 2・4週 New オールジャンルダンス AYU

プール
- 14:45~ 熱波浴

金曜日 Friday

スタジオ
- 10:30~10:50 ローラーストレッチ
- 11:00~11:45 ZUMBA 津布良
- 12:00~12:30 GROUP FIGHT30 万代
- 12:40~13:25 チャレンジエアロ 林
- 13:35~14:05 16 DIET 林
- 14:15~15:00 リンパドレナージュ 林
- 15:15~15:45 かんたんSTEP 林
- 16:00~16:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》
- 17:00~17:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》
- 18:00~18:30 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》
- 18:45~19:15 GROUP POWER30 《映像プログラム》
- 19:30~20:15 ヨガトレ 永原

プール
- ★ 週替わりレッスン 11:00~11:30 1・3・5週 機能アップアクア 大橋 / 2・4週 水中シェイプウォーキング 星
- 11:45~ 熱波浴

土曜日 Saturday

スタジオ
- 10:50~11:20 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
- 11:30~12:00 チャレンジSTEP 林
- 12:10~12:40 かんたんエアロ 林
- 12:50~13:35 バレトン 林
- ★ 週替わりレッスン 13:50~14:35 1・3・5週 機能改善ヨガ 三宅 / 2・4週 柔軟性UPヨガ 永原
- 14:45~15:30 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》
- 15:40~16:25 GROUP POWER45 《映像プログラム》
- 16:35~17:20 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》
- 17:30~18:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》
- 18:30~19:15 フローヨガ 永原

プール
- 14:00~14:30 アクアビクス 林
- 14:45~ 熱波浴

日・祝

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

レッスンプログラム紹介

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

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。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	ストレッチポールを使い、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。
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	足指先をよく開くことから始め、足・脚はもちろん体の凝り固まって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・45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。ストレッチポ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。
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。
ライフキネティック	★	45分	25人	ドイツ発祥の簡単な運動と脳トレを組み合わせたクラスです。運動、視覚、認知機能にアプローチし、脳と身体機能の向上を目指します。
柔軟性UPヨガ	★	45分	25人	「肩関節」や「股関節」など、毎回アプローチしたい箇所を決め、柔軟性を高めていくクラスです。
ヨガトレ	★	45分	25人	ヨガのポーズを深めるためには柔軟性に加え筋力が必要になります。ヨガの動きに筋トレの要素を加えてポーズの精度を高めていきます。

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	エアロビクスの基本ステップを覚えるクラスです。エアロビ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	エアロビクスの基本ステップを組み合わせたエアロビクスです。
チャレンジエアロ	★★★	45分	25人	エアロビ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。エアロビ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、エアロビ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。
UBOUND(ユーバウンド)	★★	30分	13人	ミニトランポ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・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。
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	入門 ★★	20分・45分	20人	リズムの取り方など、ダンスの基礎を習得するレッスンです。ヒップホップの音楽に合わせながら振り付けを中心に行います。
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～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。
New オールジャンルダンス	★	45分	25人	洋楽・邦楽など色んな曲を使いそれにあった振り付けを基礎からしていきます。色んなダンスのジャンルを体験できるクラスです。

プール・サウナレッスン

プログラム	強度・難度	時間	内容
アクアビクス	★	30分	水中で行うエアロビクスです。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。
ミットアクア	★½	30分	水の抵抗や浮力を活かした全身運動で、二の腕、ウェスト、もも、ヒップのシェイプアップ効果があります。アクアミットの使い方次第で自由に負荷も変えられます。
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。
水中シェイプウォーキング	★½	30分	水中歩行にインターバルトレーニングをプラスし、代謝を上げます。更なる心肺機能向上、脂肪燃焼効果アップを目指します。
機能アップアクア	★½	30分	アクアミットを使って、呼吸・体幹・バランス・筋力など、自分の運動強度に合わせて動き、機能アップを目指します。
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充満させます。血行促進や脂肪燃焼に効果的。

映像プログラム

映像を見ながら行うプログラムです。

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、そして自体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ッシュ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。