

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
10:00 スタジオ 10:15-10:45 GROUP CORE30 (映像プログラム)	10:15-10:45 スタジオ GROUP BLAST30 (映像プログラム)	10:30-10:50 スタジオ ボールエクササイズ	10:15-10:45 スタジオ GROUP CENTERGY30 (映像プログラム)	10:30-10:50 スタジオ ローラーストレッチ	10:50-11:20 スタジオ GROUP CENTERGY30 (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。
11:00 スタジオ 11:00-11:30 ストレッチ&ヨガ 万代	11:00-11:45 スタジオ ピラティス&ヨガ 徳田	11:00-11:45 スタジオ SHiNET™ 橋本	11:00-11:30 スタジオ ボディケアエクササイズ 三宅	11:00-11:45 スタジオ ZUMBA 津布良	11:30-12:00 スタジオ チャレンジSTEP 林	※スケジュールは、フロントにてお渡しいたします
12:00 スタジオ 11:40-12:10 TEAM TRAINING 万代	11:55-12:40 スタジオ チャレンジSTEP 林	12:00-12:45 スタジオ 太極拳 伊吹	11:40-12:25 スタジオ エンジョイSTEP 三宅	12:00-12:30 スタジオ GROUP FIGHT30 万代	12:10-12:40 スタジオ かんたんエアロ 林	
13:00 スタジオ 12:20-13:05 エンジョイエアロ 武若	12:50-13:20 スタジオ かんたんエアロ 林	13:00-13:45 スタジオ ZUMBA 星	12:40-13:10 スタジオ かんたんエアロ サンセット(池野)	12:40-13:25 スタジオ チャレンジエアロ 林	12:50-13:35 スタジオ バレトン 林	
14:00 スタジオ 13:15-13:45 ピラティス ATSUKO	13:40-14:25 スタジオ メタボサーキット 万代	14:00-14:45 スタジオ GROUP FIGHT45 万代	13:25-14:10 スタジオ 足・脚ケアヨガ 武若	13:35-14:05 スタジオ 16 DIET 林	13:50-14:35 スタジオ 機能改善ヨガ 三宅	
15:00 スタジオ 14:00-14:45 ベリーエクササイズ ATSUKO	14:40-15:25 スタジオ ダンスエアロ 西本	14:55-15:25 スタジオ UBOUND 万代	14:25-15:10 スタジオ リズムダンス 星	14:15-15:00 スタジオ リンパドレナージュ 林	14:00-14:30 スタジオ アクアピクス 林	
16:00 スタジオ 15:00-15:45 フィットネスフラ 星	15:40-16:25 スタジオ ダイエットヨガ 宮氏	16:00-17:00 スタジオ ダンススクール	15:25-15:55 スタジオ ピラティス 原田	15:15-15:45 スタジオ かんたんSTEP 林	14:45-15:30 スタジオ GROUP FIGHT45 (映像プログラム)	
17:00 スタジオ 16:00-16:45 GROUP POWER45 (映像プログラム)	17:00-17:45 スタジオ GROUP GROOVE45 (映像プログラム)	17:05-18:05 スタジオ ダンススクール	16:05-16:50 スタジオ リンパドレナージュ 林	16:00-16:45 スタジオ GROUP GROOVE45 (映像プログラム)	15:40-16:25 スタジオ GROUP POWER45 (映像プログラム)	
18:00 スタジオ 17:00-17:45 GROUP CENTERGY45 (映像プログラム)	18:00-18:30 スタジオ GROUP FIGHT30 (映像プログラム)	18:10-19:10 スタジオ ダンススクール	17:05-17:35 スタジオ GROUP POWER30 (映像プログラム)	17:00-17:45 スタジオ GROUP BLAST45 (映像プログラム)	16:35-17:20 スタジオ GROUP GROOVE45 (映像プログラム)	
19:00 スタジオ 18:00-18:45 GROUP BLAST45 (映像プログラム)	18:45-19:15 スタジオ GROUP POWER30 (映像プログラム)	19:30-19:50 スタジオ ヒップホップダンス入門 chie	17:45-18:15 スタジオ GROUP CORE30 (映像プログラム)	18:00-18:30 スタジオ GROUP FIGHT30 (映像プログラム)	17:30-18:15 スタジオ GROUP BLAST45 (映像プログラム)	
20:00 スタジオ 19:00-19:45 かんたんエアロ & トレーニング 林	19:30-20:00 スタジオ GROUP BLAST30 (映像プログラム)	19:55-20:40 スタジオ ヒップホップダンス chie	18:30-19:15 スタジオ GROUP BLAST45 (映像プログラム)	18:45-19:15 スタジオ GROUP POWER30 (映像プログラム)	18:30-19:15 スタジオ GROUP CENTERGY45 (映像プログラム)	
21:00 スタジオ 19:55-20:40 リンパドレナージュ 林	20:15-21:00 スタジオ リラクゼーション ヨガ 永原		19:30-20:00 スタジオ GROUP FIGHT30 (映像プログラム)	19:30-20:15 スタジオ ヨガトレ 永原		
22:00 スタジオ 20:45-熱波浴			20:10-20:55 スタジオ ZUMBA 星			

## LS 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/>

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。ほくす・鍛える両面から筋肉を刺激しリンパ活性・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。ほっそりとした美しい身体をつくりましょう。
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・脚はもろな体の凝り固まっている部位をほくす緩めていきます。冷え症やむくみを改善し疲れにく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。
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。
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。ヨガの動きに筋力の要素を加えてポーズの精度を高めています。
フィットネスフラ	★	45分	25人	フラダンスの動きを取り入れたお手軽エクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせて楽しく身体を動かしましょう。

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回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	★★	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て振り付けを中心に行います。
SHiNET™	★★	45分	25人	米国のJazz, Ballet, HIP-HOPをベースとしたSHiNET™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。
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ぞ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。
はじめてストリートダンス	★	45分	25人	音楽に合わせて振り付けを覚え、ダンスを行うクラスです。ダンスレッスンが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・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!!

### 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!

### 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	★★	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	★★	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	★★	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満たされます。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、そして自体重を使いながら行う、全身強化・体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。