

L-Sports Kyoto

2020.10-12 Studio & Pool Lesson

月
mon

レッスンプログラムの 카테고리 ①

有酸素運動 健康・リラクゼーション 筋力アップ

火
tue

レッスンプログラムの 카테고리 ②

ダンス スイミング・水中運動 サウナ

水
wed

| クイナックス | Aスタジオ | Bスタジオ | 静なるスタジオ サウナ | プール |
|-------------------------|------------------------------|-------|-----------------------------|---|
| | 10:15-10:35 ストレッチ体操 | | 10:45-11:00 リラックスアロマストレッチ20 | 10:10-11:00 有料スクール (1コース) 10:00-11:00 有料スクール (2コース) |
| 11:30-12:00 QNXサスペンション | 10:50-11:50 ローインバウト 田中 | | | 11:10-11:55 アクアエクササイズ KANA (1・2・3コース) |
| | 12:05-12:50 エンジョイ エアロ45 岡村 | | 12:45-熱湯浴 | 12:00-13:15 有料スクール (1・2コース) 12:45-13:45 有料スクール (7コース) |
| 13:30-14:00 QNXサーキット | 13:00-14:00 JAZZダンス初級 CHISA | | | 13:20-13:40 ホルスデ777 (1・2・3コース) |
| | 14:10-15:10 ヨガ 東瀬 | | | 13:45-14:45 有料スクール (1・2コース) 14:00-14:30 フェイスタム 可嚙丸(7コース) |
| 15:30-16:00 QNXサスペンション | 15:20-16:20 太極拳 森田 | | | 14:45-15:45 ジュニアスクール (1・2・3コース) 15:50-16:50 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| | | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール (1・2・3・5コース) |
| | 18:00-19:00 ジュニアスクール | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| | 19:15-20:00 エンジョイ エアロ 木村の | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール (2・3コース) 19:00-20:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| | 20:15-21:15 リズム エクササイズ 田中 | | 20:30-熱湯浴 | 20:00-21:00 ジュニアスクール (2・3コース) 20:00-21:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| 21:00-21:20 QNXfor GOLF | 21:30-22:15 GROUP POWER45 矢野 | | | 21:15-22:00 アクアピクス 川嶋 (1・2・3コース) |

| クイナックス | Aスタジオ | Bスタジオ | 静なるスタジオ サウナ | プール |
|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------------|--|
| | 10:20-10:50 PHIピラティス 岡村 | 10:15-10:35 ローラーストレッチ | | 10:15-11:15 有料スクール (1・2コース) |
| | 11:00-12:00 チャレンジ エアロ60 岡村 | 11:00-11:20 ひめトレ | | 11:20-11:50 アクアキネシス KANA (1・2・3コース) |
| 12:30-13:00 QNXサスペンション | 12:15-13:15 ボディ アライメント 田中 | | 12:45-熱湯浴 | 12:00-12:45 有料スクール (1・2コース) 12:50-13:40 かんたん水泳 若尾 (1・2・3コース) |
| | 13:25-14:25 エキサイト エアロ60 池野 | 13:20-14:20 らくらく機能 改善教室 阪 | | 13:45-14:45 有料スクール (1・2コース) 14:45-15:45 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| 15:30-16:00 QNXサーキット | 15:45-16:30 リズム運動 yamajun | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール (1・2・3コース) 15:50-16:50 ジュニアスクール (5コース) |
| | | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール (1・2・3コース) 16:55-17:55 ジュニアスクール (5コース) |
| 17:00-17:20 QNXfor GOLF | | | 17:00-熱湯浴 | 17:00-18:00 ジュニアスクール |
| | | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| | 19:10-20:10 ヨガ 千田 | 19:10-19:40 PHIピラティス | | 19:00-20:00 ジュニアスクール (2・3コース) 19:00-20:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| | 20:45-21:15 GROUP TRAINING シェイプウエスト | 20:00-20:30 ボールエクササイズ | | 20:00-20:25 ジュニアスクール (2・3コース) 20:00-21:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| 21:30-22:00 QNXサスペンション | 21:30-22:30 GROUP FIGHT60 谷田 | | | 20:30-21:15 アクアピクス 若尾 (1・2・3コース) |

| クイナックス | Aスタジオ | Bスタジオ | 静なるスタジオ サウナ | プール |
|------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------|---|
| | 10:15-10:35 ストレッチ体操 | | | 10:15-11:15 有料スクール (1・2コース) |
| | 11:00-11:45 チャレンジ エアロ45 KANA | | | 11:15-12:15 有料スクール (1・2コース) |
| 12:30-13:00 QNXサーキット | 12:00-13:00 ダンス エアロ60 田中 | 12:00-12:20 ひめトレ | | 12:30-13:15 アクアピクス 川嶋 (1・2・3コース) 13:00-13:30 フェイスタム 可嚙丸(7コース) |
| | 13:10-14:10 JAZZダンス 初中級 井上 | 13:10-14:10 パレエ 太田 | | 13:45-14:45 有料スクール (1コース) 13:45-14:45 有料スクール (5・6コース) |
| | 14:30-14:50 QNXfor GOLF | 14:20-15:20 ボディセラピー 松崎 | | 14:45-15:45 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| | | 15:30-16:30 健美操 松崎 | | 15:50-16:50 ジュニアスクール (1・2・3コース) 15:50-16:50 ジュニアスクール (5コース) |
| 16:30-17:00 QNXサスペンション | | | 17:00-熱湯浴 | 16:55-17:55 ジュニアスクール (1・2・3コース) 16:55-17:55 ジュニアスクール (5コース) |
| | | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール (1・2・3コース) 18:00-19:00 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| | 19:20-20:05 エンジョイ エアロ45 赤木 | 19:15-19:45 ジャイロキネシス 木下 | | 19:00-20:00 ジュニアスクール (2・3コース) 19:00-20:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| | 20:20-21:05 エンジョイ エアロ45 赤木 | 20:15-21:00 タップダンス入門 田門 | 20:00-熱湯浴 | 20:00-21:00 ジュニアスクール (2・3コース) 20:00-21:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| 20:45-21:15 QNXサーキット | 21:15-22:15 ストリートダンス 初級 片野 | | | 21:00-21:00 ジュニアスクール (2・3コース) 21:00-21:00 ジュニアスクール (5・6コース) |

スケジュールのアイコンについて ①

体力や経験、年齢を問わず、どなたでも気軽にご参加いただけるクラスです。是非、チャレンジしてください！

木
thu

スケジュールのアイコンについて ②

エアロピクスの経験がない方、まだ慣れない方にオススメのクラスです。このクラスからステップアップしましょう。

金
fri

スケジュールのアイコンについて ③

器具を使用してコンディショニング・筋力トレーニングを行うクラスです。どなたでもご参加いただけます。

土
sat

| クイナックス | Aスタジオ | Bスタジオ | 静なるスタジオ サウナ | プール |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------|---|
| | 10:15-10:35 ローラーストレッチ | | | 10:15-11:15 有料スクール (1・2コース) |
| | 10:50-11:50 かんたん エアロ60 岡村 | | | 11:20-11:50 ホルスデ777 |
| 12:30-12:50 QNXfor GOLF | 12:10-12:55 JAZZダンス初級 杉山 | 12:40-13:10 PHIピラティス 未村ゆ | | 12:00-13:15 有料スクール (1・2コース) 13:20-13:40 フェイスタム 可嚙丸(7コース) |
| 定員6名 ※有料指定となります | 13:15-14:00 ヨガ 未村 | | 13:45-熱湯浴 | 14:00-14:30 アクアキネシス KANA (1・2・3コース) |
| 14:00-14:30 GROUP TRAINING シェイプヒップ | 14:20-15:20 ストリートダンス 初中級 MIKI-T | 14:45-15:45 太極拳 山田 | | 14:45-15:45 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| 14:30-15:00 QNXサーキット | 15:35-16:20 ZUMBA MIKI-T | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール (1・2・3コース) 15:50-16:50 ジュニアスクール (5コース) |
| 16:00-16:30 QNXサスペンション | | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール (1・2・3コース) 16:55-17:55 ジュニアスクール (5コース) |
| | | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール (1・2・3コース) 18:00-19:00 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| | 19:10-20:10 GROUP POWER60 山本洋 | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール (2・3コース) 19:00-20:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| | 20:25-21:25 チャレンジ エアロ60 神田 | 20:30-21:00 PHIピラティス | 20:30-熱湯浴 | 20:00-21:00 ジュニアスクール (2・3コース) 20:00-21:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| 21:00-21:30 QNXサスペンション | 21:35-22:20 ヨガ入門 谷田 | | | 21:00-21:00 ジュニアスクール (2・3コース) 21:00-21:00 ジュニアスクール (5・6コース) |

| クイナックス | Aスタジオ | Bスタジオ | 静なるスタジオ サウナ | プール |
|------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------|--|
| | 10:15-10:35 ローラーストレッチ | 10:15-10:45 PHIピラティス 神田 | | 10:15-11:15 有料スクール (1・2コース) 10:40-11:10 リラックスアロマ ストレッチ30 |
| | 11:00-11:45 チャレンジ ステップ45 神田 | | | 11:20-11:50 アクアキネシス KANA (1・2・3コース) |
| 12:00-12:30 QNXサーキット | 12:00-12:45 腸&リンパ美人 EX 神田 | | 12:45-熱湯浴 | 12:00-12:45 有料スクール (1・2コース) 12:45-13:45 有料スクール (7コース) |
| | 13:05-14:05 フラダンス 高田 | 14:10-14:40 ボールエクササイズ | | 12:50-13:40 かんたん水泳 若尾 (1・2・3コース) 13:45-14:45 有料スクール (1・2コース) 14:00-14:20 ディープジョグ |
| 14:30-15:00 QNXサスペンション | 14:25-15:25 JAZZダンス 初中級 井上 | 14:50-15:20 ストレッチ体操 | | 14:45-15:45 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| | | 15:30-15:50 ひめトレ | | 15:50-16:50 ジュニアスクール (1・2・3コース) 15:50-16:50 ジュニアスクール (5コース) |
| | | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール (1・2・3コース) 16:55-17:55 ジュニアスクール (5コース) |
| | 17:00-18:00 ジュニアスクール | 17:00-18:00 ジュニアスクール | | 18:00-19:00 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| | | | | 19:00-19:20 QNXfor GOLF |
| | 19:10-20:10 ストリートダンス 初中級 Amu | 19:45-20:15 ローラーストレッチ | | 19:00-20:00 ジュニアスクール (2・3コース) 19:00-20:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| | 20:30-21:00 QNXサスペンション | 20:20-21:20 ローインバウト60 田中 | | 20:00-21:00 ジュニアスクール (2・3コース) 20:00-21:00 ジュニアスクール (5・6コース) |
| | | 21:30-22:00 UBOUND 牧野 | | 21:30-22:30 ディープジョグ 本宮 (7コース) |

| クイナックス | Aスタジオ | Bスタジオ | 静なるスタジオ サウナ | プール |
|------------------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------|--|
| | 10:15-10:35 ストレッチ体操 | | | 10:00-11:00 有料スクール (1・2・3コース) |
| | 11:00-12:00 チャレンジ エアロ60 松井 | | | 11:00-11:30 リラックスアロマ ストレッチ30 11:15-12:15 有料スクール (1・2コース) |
| 11:30-12:00 QNXサスペンション | 12:15-13:15 マンスリー レッスン 田中 | | | 12:25-12:55 アクアキネシス 若尾(1・2・3コース) 13:00-13:30 GROUP TRAINING シェイプウエスト 13:30-14:00 UBOUND 牧野 |
| 定員6名 ※有料指定となります | 14:00-14:30 QNXサーキット | 14:45-15:25 アロマヒーリング 神田 | 14:00-熱湯浴 | 13:45-14:45 有料スクール (1・2コース) 14:45-15:45 ジュニアスクール (1・2・3コース) |
| 15:00-15:30 GROUP TRAINING シェイプヒップ | | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール (1・2・3コース) 15:50-16:50 ジュニアスクール (5コース) |
| | | | | 16:00-17:00 ジュニアスクール |
| | | | | 16:30-17:30 ジュニアスクール |
| | | | 17:00-熱湯浴 | 16:55-17:55 ジュニアスクール (1・2・3コース) 16:55-17:55 ジュニアスクール (5コース) |
| | | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール (1・2コース) 18:00-19:00 ジュニアスクール (5コース) |
| | | | | 19:10-19:55 エンジョイ エアロ45 千田 |
| | 20:10-20:55 GROUP FIGHT45 谷田 | | | 20:00-21:00 ジュニアスクール (2・3コース) 20:00-21:00 ジュニアスクール (5・6コース) |

土曜日の施設利用は 22:00で終了です。

- 代行・休講については、スタジオ前スケジュールボードにてご案内いたします。
- 日曜・祝日は毎週異なるスケジュールをご提供させていただきます。
- フロントにてプログラム表を配布しております。
- 詳しいレッスン内容はスタッフにお尋ねいただくか、別紙をご確認ください。

公式サイト facebook Instagram エル・スポーツ京都