



エル・スポーツ京都
SPORTS KYOTO
STUDIO POOL
SUNDAY & HOLIDAY
PROGRAM
10月日祝プログラム
2020年

October 4				
10月4日(日)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱波浴 QNX
10:00	☺ 10:15~10:35 ローラーストレッチ		10:00~11:00 有料スクール (1.2.5コース使用)	
11:00	11:00~12:00 チャレンジ ステップ60 岡村		☺ 11:15~12:00 アクアビクス 中川 秀樹 (1.2.3コース使用)	
12:00	☺ 12:30~13:15 ZUMBA 片岡		12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30
13:00	13:30~15:00 【有料】 ジャイロ キネシス90 中川秀樹	☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ	13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	QNX サスペン ション
14:00			14:40~15:40 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	15:00
15:00			16:00~17:30 有料 スクール (1.2コース使用)	
16:00				
17:00				
18:00				18:00
19:00			18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)	QNX サスペン ション
20:00				

October 11				
10月11日(日)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱波浴 QNX
10:00	☺ 10:15~10:35 ローラーストレッチ		10:00~11:00 有料スクール (1.2.5コース使用)	
11:00	11:00~12:00 エキサイト エアロ60 岡村		☺ 11:20~11:50 ホースDEアクア 谷田 (1.2.3コース使用)	
12:00	☺ 12:30~13:30 らくらく機能改善 版		12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30
13:00	14:00~14:45 エンジョイ ステップ45 吉田	☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ	13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	QNX サスペン ション
14:00			14:40~15:40 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	15:00
15:00			16:00~17:30 有料 スクール (1.2コース使用)	
16:00				
17:00				
18:00				18:00
19:00			18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)	QNX サスペン ション
20:00				

October 18

10月18日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱湯浴	QNX
10:00	😊 10:15~10:35 ローラーストレッチ		10:00~11:00 有料スクール(1.2.5 コース使用)		
11:00	😊 11:00~12:00 ローインパクト 田中		😊 11:20~11:50 ホースDEアクア 谷田 (1.2.3コース使用)		
12:00	😊 12:30~13:30 ZUMBA 片岡		12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30	
13:00	😊 14:00~14:45ロー ラー エクササイズ 牧野	😊 14:30~14:50 ローラーストレッチ	13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)		QNX サスペン ション
14:00			14:40~15:40 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	15:00	
15:00			16:00~17:30 有料 スクール (1.2コース使用)		
16:00			18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)	18:00	QNX サスペン ション
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					

October 25

10月25日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱湯浴	QNX
10:00	😊 10:15~10:35 ローラーストレッチ		10:00~11:00 有料スクール(1.2.5 コース使用)		
11:00	😊 11:00~12:00チャ レンジ ステップ60 吉田		😊 11:15~12:00 アクアピクス 中川 秀樹 (1.2.3コース使用)		
12:00	😊 12:20~13:05 UBOUND +エレメント 田中		12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30	
13:00	😊 13:30~15:00 【有料】 ジャイロ キネシス90 中川秀樹	😊 14:30~14:50 ローラーストレッチ	13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)		QNX サスペン ション
14:00			14:40~15:40 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	15:00	
15:00			16:00~17:30 有料 スクール (1.2コース使用)		
16:00			18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)	18:00	QNX サスペン ション
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					

- 😊…体力や経験・年齢を問わず、どなたでも気軽にご参加頂けるクラスです。
- 🌱…エアロピクスが初めての方、まだ慣れていない方にお勧めのクラスです。
- 🔧…器具を使ってコンディショニング・筋トレを行うクラスです。