

# L-SPORTS KYOTO

2024.04-06 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

月

mon

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	9:10-9:25 ストレッチ体操 《映像プログラム》	9:15-9:30 背骨とどのエル			
9:45-10:00 GROUP CENTERGY15	9:45-10:00 GROUP CENTERGY15	9:50-10:20 リズムトレーニング 森			
9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》					
10:30-11:30 有料スクール [Calm]					
11:00-11:45 リズム エクササイズ 田中					
12:00-12:45 エンジョイ エアロ 岡村	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:15-13:00 らくらく 機能改善教室 阪			
13:05-13:50 JAZZストレッチ CHISA	12:45-13:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:20-14:05 ヨガ 東瀨			
14:00-14:45 JAZZダンス CHISA	14:00-14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	13:30-14:00 サーキット			
15:00-15:30 TEAM TRAINING 30	15:00-15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
15:45-16:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:45-16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:30-16:00 サスペンション			
16:45-17:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	16:45-17:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
17:45-18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	17:30-18:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
18:35-19:05 GROUP POWER30 《映像プログラム》	18:15-19:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
19:20-20:05 背骨 コンディショニング 谷田	19:10-19:30 ストレッチ体操 《映像プログラム》	18:10-20:10 ダンススクール			
20:20-21:05 リズム エクササイズ+ 田中	20:00-21:00 有料スクール [Calm]	19:30-20:00 サスペンション			
21:25-22:10 STRONG NATION® 谷田	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				

リズムに合わせて  
有酸素&筋力の  
かんたんエクササイズ  
スッキリ、一日を  
スタートしましょう!

## レッスンカテゴリーについて

はじめての方にオススメのプログラムです♪  
この部分の色でレッスンの  
カテゴリーを表しています。

火  
tue

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:55 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	9:15-9:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	9:15-9:30 身体きたエル			
10:15-10:45 PHIピラティス 岡村	10:15-11:15 有料スクール [Calm]	10:15-10:35 ストレッチ体操			
11:00-11:45 ローファット バーン 岡村		11:00-11:45 HIPHOP入門 nackey			
12:00-12:45 エキサイト ステップ 東山	11:45-12:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:15-13:00 からだ セルフケア 田中			
13:00-13:45 エキサイト エアロ 東山	12:45-13:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:15-14:00 背骨 コンディショニング 神田			
14:00-14:45 ヨガ 谷田	14:00-14:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:00-14:30 サーキット			
15:00-15:45 太極拳 森田	14:45-15:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:00-17:00 体操教室			
16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:45-16:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	16:30-17:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
17:45-18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
18:30-19:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	18:00-18:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	17:30-19:30 ダンススクール			
19:15-20:00 ヨガ 千田	19:00-20:00 有料スクール [Calm]				
20:15-21:00 ZUMBA 神田	20:30-21:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:45-20:25 TEAM TRAINING			
21:15-22:00 GROUP FIGHT45 谷田	21:30-21:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》				

## カテゴリーのご案内



水  
wed

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	9:10-9:25 ストレッチ体操 《映像プログラム》	9:15-9:30 脂肪燃エル			
9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	9:45-10:00 GROUP CENTERGY15	10:15-10:35 ストレッチ体操			
10:55-11:40 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	10:30-11:30 有料スクール [Calm]	11:00-11:45 ヨガ 末村			
12:00-12:45 ダンスエアロ 田中	12:00-12:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:00-12:30 PHIピラティス 岡村	12:00-12:30 サーキット		
13:05-13:50 ボル・ド・ブラ 井上	13:00-13:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:00-13:30 TEAM TRAINING 30			
14:05-14:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:50-14:35 健美操 MARI			
15:05-15:35 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	14:30-14:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》	14:45-15:30 ボディセラピー MARI			
16:00-16:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:15-16:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:45-16:30 はじめてバレエ 太田			
17:00-19:00 ダンススクール	17:00-17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	16:30-17:00 サスペンション			
19:20-20:05 GROUP POWER45 佐々木	18:30-19:30 有料スクール [Calm]	17:00-20:10 ダンススクール			
20:25-21:10 エンジョイ エアロ 赤木	20:00-20:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
21:25-21:55 ストリートダンス基礎 小林	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	20:30-21:00 TEAM TRAINING 30			
22:00-22:30 ストリートダンス初級 小林	21:15-21:35 TEAM TRAINING ~HIIT~				



・レッスン間にスタジオの換気と清掃を行います。  
入退場はインストラクターの指示に従ってください。  
・レッスンプログラムによって強度や難易度が異なります。  
詳しくはスタッフにお気軽にお尋ねください♪

木  
thu



## 映像プログラムについて

音声つきの映像を見ながら行うプログラムです★  
入退場自由で気軽に参加できます。

金  
fri



## はじめての方にオススメ♪

はじめてチャレンジする方にオススメのプログラムです♪  
ぜひニコちゃんマークを探してみてください★

土  
sat

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:55 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	9:15-9:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	9:15-9:30 身体きたエル 9:40-10:10 リズム トレーニング	リズムに合わせて 有酸素&筋力の かんたんエクササイズ。 スッキリ、一日を スタートしましょう!	9:20-9:50 はじめて水泳 石原 ①コース	
10:10-10:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	10:00-10:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	10:20-10:40 ローラーストレッチ		10:15-11:15 有料スクール ①② コース	
11:00-11:45 エアロ& レッグス 岡村	11:00-12:00 有料スクール [Calm]		11:00-11:30 サスペンション	11:20-11:50 アクアピクス30 谷田 ①②③コース	
12:15-13:00 太極拳 山田	12:30-13:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:30-13:00 PHIピラティス 大矢		12:00-13:15 有料スクール ①② コース	
13:15-13:45 GROUP FIGHT30 谷田	13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:15-14:00 ヨガ 末村		13:45- 熱波浴	13:20-13:40 ティープジョグ 6.7コース
14:25-15:10 ストリートダンス 初中級 MIKI-T	14:30-15:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:30-15:00 サーキット		14:00-14:30 アクアキネシス ①②③コース	
15:25-16:10 ZUMBA MIKI-T	15:30-15:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》	15:00-17:00 体操教室		14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	
	16:15-17:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース	15:50-16:50 ジュニアスクール ⑤ コース
	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	16:55-17:55 ジュニアスクール ⑤ コース
16:30-19:30 ダンススクール	18:00-18:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	17:10-20:10 ダンススクール		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	18:00-19:00 ジュニアスクール ⑤ コース
	18:45-19:05 ストレッチ体操 《映像プログラム》			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	19:00-20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
	19:30-20:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:30-20:00 サスペンション		20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース	20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
20:15-21:00 ボディメイク エクササイズ 神田	20:15-20:45 PHIピラティス 大矢	20:40-21:10 TEAM TRAINING 30		20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース	20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
21:15-22:00 GROUP POWER45 矢野	21:15-21:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30- 熱波浴		21:00-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:40 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	9:15-9:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》	9:15-9:30 脂肪燃エル 9:40-9:55 身体きたエル			
10:00-10:45 HIPHOP入門 MOMO	9:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	10:15-10:45 PHIピラティス 神田		10:30-11:00 アロマストレッチ 30	10:15-11:15 有料スクール ①② コース
11:00-11:45 チャレンジ ステップ 神田	11:00-12:00 有料スクール [Calm]	11:00-11:45 ヨガ MOMO	11:30-12:00 サスペンション	11:20-11:50 アクアピクス30 森 ①②③コース	12:00-12:45 有料スクール ①② コース
12:05-12:50 腸&リンパ 美人EX 神田	12:30-13:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			12:45- 熱波浴	12:50-13:40 かんたん水泳 石田 ①②③コース
13:30-13:50 TEAM TRAINING ~HIIT~	13:15-13:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》	13:10-13:55 フラダンス 中谷		13:45-14:45 有料スクール ①② コース	14:00-14:20 ティープジョグ 6.7コース
14:10-14:55 JAZZダンス 基礎 井上	14:00-14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:10-14:40 ポールエクササイズ	14:30-15:00 サーキット	14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	
15:05-15:50 フリースタイル JAZZ 井上	15:00-15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:55-15:25 ストレッチ体操		15:40-16:00 ひめトレ	15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
16:15-17:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:45-16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	16:45-17:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	16:55-17:55 ジュニアスクール ⑤ コース
17:20-17:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》	17:30-17:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》	16:30-19:30 ダンススクール		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	18:00-19:00 ジュニアスクール ⑤ コース
18:05-18:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	18:30-19:30 有料スクール [Calm]			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	19:00-20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
19:10-19:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	19:50-20:20 ローラーストレッチ エクササイズ			20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース	20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
20:15-21:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	20:35-21:15 TEAM TRAINING ~ツール~	20:30-21:00 サスペンション	21:00-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦コース	
21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:30-22:00 PHIピラティス 谷田	21:30- 熱波浴			

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
10:10-10:55 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	10:10-10:30 ストレッチ体操 《映像プログラム》	10:15-10:35 ローラーストレッチ			10:00-11:00 有料スクール ①②③ コース
11:15-12:00 チャレンジ エアロ 松井	11:00-12:00 有料スクール [Calm]	11:00-11:40 TEAM TRAINING ~コア~		11:00-11:30 アロマストレッチ 30	11:15-12:15 有料スクール ①② コース
12:15-13:00 マンスリー レッスン 田中	12:20-12:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:00-14:00 空手スクール	12:00-12:30 サスペンション	12:25-12:55 アクアキネシス 谷田 ①②③コース	13:00-13:30 アクアピクス30 谷田 ①②③コース
13:15-13:45 UBOUND 牧野	13:30-14:30 有料スクール [Calm]		14:00-14:30 サーキット	14:00- 熱波浴	13:45-14:45 有料スクール ①② コース
14:00-14:45 フリースタイル ダンス 田中	14:45-15:25 アロマヒーリング 神田	14:50-15:30 TEAM TRAINING ~全身~		14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	15:50-16:50 ジュニアスクール ⑤ コース
15:00-15:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:45-16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	16:55-17:55 ジュニアスクール ⑤ コース
16:00-16:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:45-17:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:00-19:00 ダンススクール		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	18:00-19:00 ジュニアスクール ⑤ コース
16:45-17:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:45-17:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	19:00-20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
17:45-18:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース	20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:30-18:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》	19:20-19:50 背骨コンディショニング 谷田		21:00-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦コース	
19:15-20:00 エンジョイ エアロ 千田	19:15-20:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田					
				21:00- 熱波浴	

土曜日の施設利用時間は10時〜22時です

● 代行・休講につきましては、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・祝日は毎週異なったスケジュールをご提供させていただいております。  
● レッスンによっては定員を設けている場合がございます。

レッスンスケジュールはWEBでも確認できます

