



エル・スポーツ京都
SPORTS KYOTO
STUDIO POOL
SUNDAY & HOLIDAY
PROGRAM
11月日祝プログラム
2020年

| November 1 | | | | | |
|------------|---|-------------------------------|--|-------|--------------------|
| 11月1日(日) | | | | | |
| 10:00 | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | 熱波浴 | QNX |
| | ☺ 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 エアロ60 岡村 | | ☺ 11:20~11:50 アクアピクス 吉田 (1.2.3コース使用) | | |
| 12:00 | ☺ 12:30~13:15 UNBOUND +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 | ☺ 13:45~14:15 かんたんヨガ 谷田 | | 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 | | ☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ | 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 | |
| 17:00 | | | | | QNX サスペン ション |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |

| November 3 | | | | | | |
|------------|---|-------------------------------|---|---|-------|--------------------|
| 11月3日(火・祝) | | | | | | |
| 10:00 | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | プール | 熱波浴 | QNX |
| | ☺ 10:15~10:35 ローラーストレッチ | | 9:00~10:00 ジュニアスクール | | | |
| 11:00 | 11:00~12:00 サーキットエアロ 田中 | | ☺ 10:15~11:15 有料スクール (1.2コース使用) | | | |
| 12:00 | ☺ 12:30~13:00 UNBOUND30 牧野 | | 11:20~11:50 ホースDEアクア 谷田 (1.2.3コース使用) | | | |
| 13:00 | ☺ 13:30~14:15 エンジョイ ステップ 吉田 | | 12:00~12:45 有料スクール (1.2コース使用) | | 12:30 | |
| 14:00 | | ☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ | 13:45~14:45 有料スクール (1.2コース使用) | | | QNX サスペン ション |
| 15:00 | | | 14:45~15:45 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | | 15:00 | |
| 16:00 | | | 15:50~16:50 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | 15:50~16:50 ジュニア スクール (5コース使用) | | |
| 17:00 | 17:00~18:00 ジュニア スクール | | 16:55~17:55 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | 16:55~17:55 ジュニア スクール (5コース使用) | | |
| 18:00 | 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コース使用) | | 18:00 | |
| 19:00 | | | | | | QNX サスペン ション |
| 20:00 | | | | | | |

| November 8 11月8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 ダンスエアロ 田中 | | ☺ 11:15~12:00 アクアピクス 中川 秀樹 (1.2.3コース使用) | | |
| 12:00 | | | | 12:30 | |
| 13:00 | ☺ 12:30~13:15 エンジョイ ステップ45 吉田 | | 12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | | |
| 14:00 | ☺ 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 |
| 15:00 | | | 14:40~15:40 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | 15:00 | |
| 16:00 | | | 16:00~17:30 有料 スクール (1.2コース使用) | | |
| 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 | | | | | |

| November 22 11月22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 ヨガ& サーキット 真由美 | ☺ ヨガで姿勢改善! 有酸素でS-UP!ま しょう! | ☺ 11:15~12:00 アクアキックボクシング 北原 (1.2.3コース使用) | | |
| 12:00 | ☺ 12:30~13:30 ボディ アライメント 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 | | | | | |
| 14:00 | ☺ 13:50~14:35 UBOUND +エレメント 田中 | ☺ 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 |
| 15:00 | | | 14:40~15:40 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | 15:00 | |
| 16:00 | | | 16:00~17:30 有料 スクール (1.2コース使用) | | |
| 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 | | | | | |

| November 23 11月23日(月・祝) | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------------------------|---|---|-------|--------------------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | プール | 熱湯浴 | QNX |
| 10:00 | ☺ 10:15~10:35 ストレッチ体操 | | 10:00~11:00 有料スクール (1.2コース使用) | | | |
| 11:00 | | | ☺ 11:00~12:00 チャレンジ ステップ60 田中 | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | ☺ 12:30~13:15 GROUP FIGHT45 池川 | | 12:00~13:15 有料スクール (1.2コース使用) | | 12:30 | |
| 14:00 | ☺ 13:45~14:45 JAZZダンス CHISA | ☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ | 13:45~14:45 有料スクール (1.2コース使用) | | | QNX サスペン ション |
| 15:00 | | | 14:45~15:45 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | | 15:00 | |
| 16:00 | | | 15:50~16:50 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | 15:50~16:50 ジュニア スクール (5コース使用) | | |
| 17:00 | | | 16:55~17:55 ジュニア スクール (1.2.3コース使用) | 16:55~17:55 ジュニア スクール (5コース使用) | | |
| 18:00 | 17:00~18:00 ジュニア スクール | | | | | |
| 19:00 | 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コース使用) | | 18:00 | QNX サスペン ション |
| 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。
- 🏊...エアロビクスが初めての方、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。

November 29

11月29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 ファットバーン 岡村 | | ☺ 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 GROUP POWER45 佐々木 | | 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 | | | 18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用) | 18:00 | |
| 19:00 | | | | | QNX サスペン ション |
| 20:00 | | | | | |