



エル・スポーツ京都  
SPORTS KYOTO  
STUDIO POOL  
SUNDAY & HOLIDAY  
PROGRAM  
12月日祝プログラム  
2020年

December 6 12月6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		☺ 11:20~11:50 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 メンテナンス 田中	☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ	12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30
13:00	☺ 13:50~14:35 UBOUND+ エレメント 田中		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				

December 13 12月13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 エアロ60 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	☺ 12:30~13:15 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				
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				

December 20

12月20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 クリスマスver KANA	🗨️ クリスマスに困んだ 服装で、楽しく踊りま しょう♪(各自ご持参 お願い致します。)	😊 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 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	
19:00			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					

December 27

12月27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 UBOUND 新曲イベント 田中&牧野	🗨️ 1月からの新曲で す!田中&牧野が 再びコラボ!たくさ んのご参加お待ち しております♪	😊 11:15~12:00 アクアビクス45 谷田 (1.2.3コース使用)		
12:00	😊 12:30~13:15 GROUP FIGHT45 池川		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 ローラーEX 牧野		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					
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					



- 😊...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。