



エル・スポーツ京都
SPORTS KYOTO
STUDIO POOL
SUNDAY & HOLIDAY
PROGRAM
2月日祝プログラム
2021年

February 10						
2月7日(日)						
	Aスタジオ	Bスタジオ	スポーツスタジオ	プール	輪漕浴	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				☺ 11:15~12:00 アクアピクス45 中川 秀樹 (1.2.3コース使用)		
12:00	11:15~12:00 チャレンジ エアロ 岡村		11:30~12:10 TEAM TRAINING コア			
13:00	☺ 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	
14:00	☺ 13:45~14:30 UBOUND +エレメント 田中		13:00~13:40 TEAM TRAINING 全身	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		☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ	14:00~15:30 【有料】 ジャイロ キネシス90 中川秀樹	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						

February 11						
2月11日(木・祝)						
	Aスタジオ	Bスタジオ	スポーツスタジオ	プール	プール	輪漕浴
10:00	☺ 10:15~10:35 ローラーストレッチ					
11:00				☺ 10:15~11:15 有料スクール (1.2コース使用)		
12:00				☺ 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)		
13:00	☺ 12:30~13:15 ボディセラピー 松崎					12:30
14:00	☺ 13:45~14:30 GROUP POWER 佐々木					QNX サスペン ション
15:00		☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ				15:00
16:00						
17:00						
18:00						18:00
19:00						QNX サスペン ション
20:00						



エル・スポーツ京都
SPORTS KYOTO

STUDIO POOL
SUNDAY & HOLIDAY
PROGRAM
2021年

February 14 2月14日(日)						
	Aスタジオ	Bスタジオ	スポーツスタジオ	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	11:15~12:00 チャレンジ ステップ 吉田		11:30~12:10 TEAM TRAINING 全身	☺ 11:20~11:50 アクアビクス30 谷田 (1.2.3コース使用)		
12:00	☺ 12:30~13:15 GROUP FIGHT 池川		13:00~13:40 TEAM TRAINING コア	12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30	
13:00	☹ 13:45~14:30 らくらく機能改善 吉田			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	QNX サスペン ション
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

February 21 2月21日(日)						
	Aスタジオ	Bスタジオ	スポーツスタジオ	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	☺ 11:15~12:00 ローインバクト 田中		11:30~12:10 TEAM TRAINING コア	☺ 11:15~12:00 アクアビクス45 中川 秀樹 (1.2.3コース使用)		
12:00	☺ 12:30~13:15 ボディセラピー 松崎		13:00~13:40 TEAM TRAINING 全身	12:20~13:20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30	
13:00	13:45~14:30 フリースタイル DANCE 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		☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ	14:00~15:30 【有料】 ジャイロ キネシス90 中川秀樹	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。



エル・スポーツ京都
SPORTS KYOTO

STUDIO POOL
SUNDAY & HOLIDAY
PROGRAM
2021年

February 23						
2月23日(火・祝)						
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	スポーツスタジオ	プール	プール	QNX
	☺ 10:15~10:35 ローラーストレッチ					
11:00				☺ 10:15~11:15 有料スクール (1.2コース使用)		
	☺ 11:15~12:00 チャレンジ エアロ 岡村			☺ 11:20~11:50 アクアキネシス 谷田(1.2.3コース使用)		
12:00						
	☺ 12:30~13:15 健美操 松崎		12:30~13:10 TEAM TRAINING コア	☺ 12:00~12:45 有料スクール (1.2コース使用)		12:30
13:00						
	☺ 13:45~14:15 UBOUND 牧野			☺ 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
14:00		☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ				
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			15:00~17:00 体操教室	☺ 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						

February 28						
2月28日(日)						
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	スポーツスタジオ	プール	プール	QNX
	☺ 10:15~10:35 ローラーストレッチ					
11:00				☺ 10:00~11:00 有料スクール(1.2.5 コース使用)		
	☺ 11:15~12:00 エンジョイ エアロ 森		11:30~12:10 TEAM TRAINING 全身	☺ 11:15~12:00 アクアピクス45 中川 秀樹 (1.2.3コース使用)		
12:00						
	☺ 12:30~13:15 ボディ メンテナンス 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			13:00~13:40 TEAM TRAINING コア			
	☺ 13:45~14:30 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		☺ 14:30~14:50 ローラーストレッチ				
15:00			14:00~15:30 【有料】 キネシス90 中川秀樹	☺ 14:40~15:40 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)		15:00
16:00						
17:00				☺ 16:00~17:30 有料 スクール (1.2コース使用)		
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。