



エル・スポーツ京都  
SPORTS KYOTO  
STUDIO POOL  
SUNDAY & HOLIDAY  
PROGRAM  
3月日祝プログラム  
2021年

March 7						
3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	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	11:00~11:45 ヨガ&サーキット 真由美			☺ 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	☺ 12:20~13:00 ZUMBA 片岡		11:30~12:10 TEAM TRAINING コア		12:30	
13:00	☺ 13:30~14:15 UBOUND+ エレメント 田中		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)		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	13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)		
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						

March 14						
3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	11:00~11:45 チャレンジ エアロ 岡村			☺ 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	☺ 12:15~13:00 ボディセラピー 松崎		11:30~12:10 TEAM TRAINING コア		12:30	
13:00	☺ 13:30~15:00 【有料】 ジャイロ キネシス90 中川 秀樹			12:20~13:20 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		13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)		
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						
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						

March 20						
3月20日(土・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	熱湯浴 QNX
	☺ 10:15~10:35 ストレッチ体操			10:00~11:00 有料スクール (1.2.3コース使用)		
11:00	☺ 11:00~11:45 チャレンジ エアロ 松井		11:00~11:40 TEAM TRAINING コア	11:15~12:15 有料スクール (1.2コース使用)		
12:00	☺ 12:15~13:00 マンスリー レッスン 田中		12:00~14:00 空手スクール	☺ 12:25~12:55 ホース DE アップ 谷田(1.2.5コース使用)		12:30
13:00	☺ 13:30~14:00 UBOUND 牧野					QNX サスペン ション
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)		
15:00			14:45~15:25 TEAM TRAINING 全身	14:45~15:45 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)		15:00
16:00		16:00~18:00 ジュニア スクール		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				18:00~19:00 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	18:00~19:00 ジュニア スクール (5コース使用)	18:00
19:00						QNX サスペン ション
20:00						

March 21						
3月21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	熱湯浴	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	☺ 11:00~11:45 リズム エクササイズ 田中		11:30~12:10 TEAM TRAINING コア	☺ 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	☺ 12:15~13:00 らくらく 機能改善 阪					12:30
13:00	☺ 13:30~14:15 GROUP FIGHT45 池川		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)		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	13:30~14:30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)		
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				18:00~19:30 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						

March 28						
3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	熱湯浴	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	☺ 11:00~11:45 サーキット エアロ 岡村		11:30~12:10 TEAM TRAINING 全身	☺ 11:20~11:50 アクアピクス30 谷田 (1.2.3コース使用)		
12:00	☺ 12:15~13:00 ボディ メンテナンス 田中					12:30
13:00	☺ 13:30~14:15 UBOUND+ エレメント 田中		13:00~13:40 TEAM TRAINING コア	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				14:40~15:40 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				18:00~19:30 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						

- ☺…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。