

# L-SPORTS KYOTO

2023.04 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

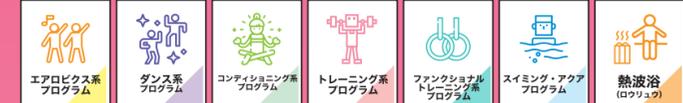
月  
mon

## 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

## カテゴリーのご案内



水  
wed

A スタジオ	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:00 4F 10:15-10:45 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	10:30-11:30 有料スクール 【Calm】	10:15-10:35 ストレッチ体操		10:40-11:00 アロマストレッチ 20	10:10-11:00 有料スクール ① コース
11:00-11:45 リズム エクササイズ 田中					11:10-11:55 アクアビクス 森 ①②③コース
12:05-12:50 エンジョイ エアロ45 岡村	12:00-12:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:15-13:00 らくらく 機能改善教室 阪		12:45- 熱波浴	12:00-13:15 有料スクール ①② コース
13:05-13:50 JAZZダンス 初級 CHISA	13:15-13:45 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	13:20-14:05 ヨガ 東測	13:30-14:00 サーキット		12:45-13:45 有料スクール ⑦ コース
14:00-14:45 スタンダードスロー JAZZ中級 CHISA	14:00-14:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				13:45-14:45 有料スクール ①② コース
14:45-15:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》					14:00-14:30 フィンスイム ワコース
15:10-15:55 太極拳 森田	14:45-15:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
15:10-15:55 太極拳 森田	15:35-16:20 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:30-16:00 サスペンション			15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
16:10-16:40 TEAM TRAINING 30	16:40-17:10 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	15:00-18:00 体操教室			15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
16:55-17:25 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:30-18:00 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
17:45-18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	18:15-18:45 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》				18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
18:35-19:05 GROUP POWER30 《映像プログラム》	19:00-19:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:10-20:10 ダンススクール			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
19:20-20:05 GROUP FIGHT45 池川	20:00-21:00 有料スクール 【Calm】	19:30-20:00 サスペンション			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
20:20-21:05 フリースタイル ダンス初級 田中	20:30-21:10 TEAM TRAINING 〜ツール〜				20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
21:25-22:10 GROUP POWER45 山本	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	女性限定レッスン 21:30-21:50 TEAM TRAINING 〜HIT〜			20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
22:30-23:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	22:15-22:45 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
	22:00- 熱波浴				21:15-21:45 ホースDEアクア30 津田 ①②③コース

A スタジオ	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
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 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 ローファット バーン 岡村					11:20-11:50 アクアピクス30 高光 ①②③コース
12:30-13:15 エキサイト エアロ45 東山	11:45-12:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	12:15-13:00 からだ セルブケア 田中	12:30-13:00 サスペンション	12:45- 熱波浴	12:00-12:45 有料スクール ①② コース
13:30-14:15 エキサイト ステップ45 東山	12:30-13:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	13:15-14:00 背骨 コンディショニング 神田			12:50-13:40 かんたん水泳 石田 ①②③コース
14:35-15:05 かんたんヨガ 谷田	13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		14:00-14:30 サーキット		13:45-14:45 有料スクール ①② コース
15:25-16:10 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	14:15-15:00 GROUP CENTERGY45 《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
16:30-17:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:20-15:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》		15:30-16:00 サスペンション		15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
17:35-18:05 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:10-16:40 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
18:25-18:55 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	16:55-17:25 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			17:00- 熱波浴	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
19:15-20:00 ヨガ 千田	17:40-18:10 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	17:30-19:30 ダンススクール			18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
20:15-21:00 ZUMBA 神田	18:25-19:10 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》				19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
21:15-22:00 GROUP FIGHT45 谷田	19:25-19:55 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	19:45-20:25 TEAM TRAINING 〜HIT〜			20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
22:20-22:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	20:10-20:55 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				20:30-21:15 アクアピクス 千田 ①②③コース
	21:10-21:40 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				22:00- 熱波浴

A スタジオ	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:15-11:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	10:30-11:30 有料スクール 【Calm】	10:15-10:35 ストレッチ体操			10:15-11:15 有料スクール ① コース
11:20-11:50 GROUP BLAST30 《映像プログラム》		11:00-11:45 ヨガ 末村			11:15-12:15 有料スクール ①② コース
12:05-12:50 ダンス エアロ45 田中	12:05-12:50 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:00-12:30 PHIピラティス 岡村			12:30-13:00 ホースDEアクア30 津田 ①②③コース
13:15-13:45 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	13:05-13:50 はじめてバレエ 太田	13:05-13:50 New ボルド・ブラ 井上	12:30-13:00 サーキット		13:00-13:30 フィンスイム ワコース
14:05-14:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	14:05-14:35 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	14:05-14:50 ボディセラピー MARI	14:30-14:50 for GOLF		13:45-14:45 有料スクール ① コース
15:10-15:40 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	14:50-15:35 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:05-15:50 健美操 MARI			14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
16:00-16:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:50-16:20 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	16:05-16:35 TEAM TRAINING 30			15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
17:20-17:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:35-17:05 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	16:30-17:00 サスペンション			16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
18:30-19:30 ダンススクール	17:20-17:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》		17:30- 熱波浴		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
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			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
20:25-21:10 エンジョイ エアロ45 赤木	20:00-20:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
21:30-22:00 ストリートダンス基礎 小林	20:45-21:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	20:30-21:10 TEAM TRAINING 〜コア〜			21:25-21:45 TEAM TRAINING 〜HIT〜
22:10-22:55 ストリートダンス 初級 小林	21:30-22:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				22:00- 熱波浴



・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	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:00 4F 10:20-10:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	4F 10:15-10:35 ローラーストレッチ	3F 10:15-10:35 ローラーストレッチ	5F 11:00-11:30 サスペンション	2F 10:15-11:15 有料スクール ①② コース	2F 10:15-11:15 有料スクール ①②③ コース
11:05-11:50 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
12:05-12:35 GROUP GROOVE30 《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
12:50-13:20 GROUP CORE30 《映像プログラム》	12:40-13:10 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				12:20-13:15 有料スクール ①② コース
13:40-14:10 GROUP FIGHT30 谷田	13:25-14:10 GROUP CENTERGY45 《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 太極拳 山田		14:30-15:00 サーキット		14:00-14:30 アクアピクス ①②③コース
15:25-16:10 ZUMBA MIKI-T	15:35-16:05 GROUP POWER30 《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
	16:25-16:55 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
16:30-19:30 ダンススクール	18:00-18:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》		17:10-20:10 ダンススクール		16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
	18:50-19:20 GROUP CORE30 《映像プログラム》				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
19:40-20:10 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:30-20:00 サスペンション				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
20:00-20:45 ボディメイク エクササイズ 神田	20:25-20:55 PHIピラティス 大矢	20:30-21:00 TEAM TRAINING 30		20:00- 熱波浴	20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
21:05-21:50 GROUP POWER45 矢野	21:10-21:40 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》				20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
22:10-22:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	22:00-22:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			22:00- 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	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:15-10:35 ローラーストレッチ	4F 10:15-10:35 ローラーストレッチ	8F 10:15-10:45 PHIピラティス 神田	5F 11:30-12:00 サスペンション	2F 10:40-11:10 アロマストレッチ 30	2F 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45 神田	11:00-12:00 有料スクール 【Calm】	12:05-12:50 勝&リンバ 美人EX 神田			11:20-11:50 アクアピクス30 森 ①②③コース
12:00-12:30 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	12:35-13:20 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:45-13:15 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》		12:45- 熱波浴	12:00-12:45 有料スクール ①② コース
12:45-13:15 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	13:10-13:55 フラダンス 高田	13:30-13:50 TEAM TRAINING ~HIIT~			12:50-13:40 かんたん水泳 石田 ①②③コース
13:30-13:50 TEAM TRAINING ~HIIT~	13:35-14:05 GROUP CENTERGY30 《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		13:45-14:45 有料スクール ①② コース
14:15-15:00 フリースタイル JAZZ 井上	14:20-14:50 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	14:55-15:25 ストレッチ体操			14:00-14:20 ティープジョグ 6.7コース
15:10-15:55 ストリート JAZZ 井上	15:05-15:35 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	15:40-16:00 ひめトレ			14:45-15:45 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》	15:50-16:20 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
16:35-17:05 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	16:30-19:30 ダンススクール				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
17:20-17:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	18:05-18:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
17:25-17:55 GROUP CORE30 《映像プログラム》	18:30-19:30 ダンススクール				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
19:10-19:55 GROUP POWER45 《映像プログラム》	19:00-19:50 有料スクール 【Calm】				19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
20:00-20:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》	20:00-20:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》	19:50-20:20 ローラー エクササイズ			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
20:15-21:00 リズム エクササイズ 田中	20:50-21:20 GROUP GROOVE30 《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		20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:35-22:05 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30-22:00 PHIピラティス 谷田			20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
22:15-23:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》	22:20-22:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			22:00- 熱波浴	21:30-22:30 スイム トレーニング 木本 6.7コース

A スタジオ	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:10-10:55 GROUP POWER45 《映像プログラム》	4F 10:15-10:35 ストレッチ体操	3F 10:15-10:35 ストレッチ体操	5F 11:00-11:30 サスペンション	2F 11:00-11:30 アロマストレッチ 30	2F 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45 松井	11:00-12:00 有料スクール 【Calm】	11:00-11:40 TEAM TRAINING ~コア~			11:15-12:15 有料スクール ①② コース
12:15-13:00 マンズリー レッスン 田中	12:00-12:30 サスペンション	12:00-14:00 空手スクール			12:25-12:55 アクアピクス 高光 ①②③コース
13:20-13:50 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
14:10-14:55 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	14:45-15:25 アロマヒーリング 神田	14:30-15:10 TEAM TRAINING ~全身~			14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
15:25-16:10 ZUMBA 片岡	15:40-16:10 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
16:30-17:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:25-17:10 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			17:00- 熱波浴	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
17:15-18:00 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:25-17:55 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	17:00-19:00 ダンススクール			16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
18:20-18:50 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	18:10-18:40 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
19:10-19:55 エンジョイ エアロ45 千田	18:55-19:25 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:20-19:50 背骨コンディショニング 谷田			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
20:15-21:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》	20:30-21:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田			20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース

土曜日の施設利用は22:00で終了です。

- 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・祝日は毎週異なるスケジュールをご提供させていただきます。フロントにてプログラム表を配布しております。
- 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

