

L-SPORTS KYOTO

2023.10-12 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

月

mon

レッスンカテゴリーについて



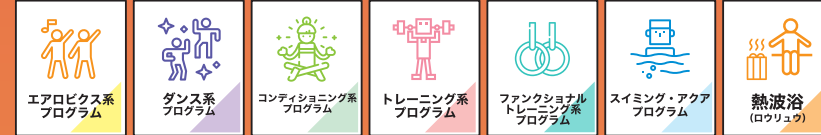
はじめての方にオススメのプログラムです！

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	プール
4F	3F	3F	5F	2F	2F
9:10-9:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	9:15-9:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	9:20-9:40 ローラーストレッチ			
9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》		10:15-10:35 ストレッチ体操		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	10:30-11:30 有料スクール 【Calm】	11:30-12:00 サスペンション		11:10-11:55 アクアビクス 森 ①②③コース	
12:00-12:45 エンジョイ エアロ 岡村	12:15-12:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:15-13:00 らくらく 機能改善教室 阪		12:00-13:15 有料スクール ①② コース	
13:05-13:50 JAZZストレッチ CHISA	13:15-13:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》	13:20-14:05 ヨガ 東潤	13:30-14:00 サーキット	13:20-13:40 水中ウォーキング ①②③コース	12:45- 熱波浴
14:00-14:45 JAZZダンス CHISA	14:00-14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			13:45-14:45 有料スクール ①② コース	14:00-14:30 フィンスイム ⑦コース
15:10-15:55 太極拳 森田	15:00-15:30 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	
16:10-16:40 TEAM TRAINING 30	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《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	15:50-16:50 ジュニアスクール ⑤ コース
16:55-17:25 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:00-17:30 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	16:55-17:55 ジュニアスクール ⑤ コース
17:45-18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	17:45-18:15 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	
18:35-19:05 GROUP POWER30 《映像プログラム》	18:30-19:15 GROUP CENTERGY45 《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	19:00-20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
19:20-20:05 GROUP FIGHT45 池川				20:00-20:25 ジュニアスクール ②③④ コース	20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
20:20-21:05 リズム エクササイズ+ 田中	20:00-21:00 有料スクール 【Calm】	20:30-21:10 TEAM TRAINING ～コア～		20:30-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース	
21:25-22:10 GROUP POWER45 《映像プログラム》	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			21:30-21:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》	21:30- 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	プール
4F	3F	3F	5F	2F	2F
9:10-9:55 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	9:15-9:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	9:20-9:40 ローラーストレッチ			9:20-9:50 はじめて水泳 石田 ①コース
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 ストレッチ体操		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 アクアビクス30 高木 ①②③コース	
12:30-13:15 エキサイト エアロ 東山	12:30-13:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:15-13:00 からだ セルフケア 田中	12:30-13:00 サスペンション	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 東山	13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《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	14:15-14:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			13:45-14:45 有料スクール ①② コース	
15:25-16:10 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	15:00-15:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:00-17:00 体操教室	15:30-16:00 サスペンション	14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	
16:30-17:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:00-16:30 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	15:50-16:50 ジュニアスクール ⑤ コース
17:35-18:05 GROUP CORE30 《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	16:55-17:55 ジュニアスクール ⑤ コース
18:25-18:55 GROUP BLAST30 《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	
19:15-20:00 ヨガ 千田	19:00-20:00 有料スクール 【Calm】			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	19:00-20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
20:15-21:00 ZUMBA 神田	20:30-21:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:45-20:25 TEAM TRAINING		20:00-20:25 ジュニアスクール ②③④ コース	20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
21:15-22:00 STRONG NATION® 谷田	21:30-21:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》	20:40-21:00 TEAM TRAINING ～HIIT～		20:30-21:15 アクアビクス 千田 ①②③コース	21:30- 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	プール
4F	3F	3F	5F	2F	2F
9:10-9:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	9:15-9:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	9:20-9:40 ローラーストレッチ			
9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》		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
10:55-11:40 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	10:30-11:30 有料スクール 【Calm】	11:00-11:45 ヨガ 末村			11:15-12:15 有料スクール ①② コース
12:00-12:45 ダンスエアロ 田中	12:00-12:45 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 サーキット		12:30-13:00 ホースDEアクア 津田 ①②③コース
13:05-13:50 ボル・ド・ブラ 井上	13:00-13:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:00-13:45 はじめてバレエ 太田			13:00-13:30 フィンスイム カコース
14:05-14:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《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
15:05-15:35 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	15:15-16:00 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》	16:15-16:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	16:05-16:35 TEAM TRAINING 30	16:30-17:00 サスペンション		15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
17:00-17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》					16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
17:00-19:00 ダンススクール		17:00-20:10 ダンススクール			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	20:00-20:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》				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 赤木	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	20:30-21:00 TEAM TRAINING 30			20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
21:25-21:55 ストリートダンス基礎 小林		21:15-21:35 TEAM TRAINING ～HIIT～			20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
22:00-22:30 ストリートダンス初級 小林					

筋トレ×有酸素×格闘技
音楽と動きが融合する
新感覚
インターバルトレーニング！



- ・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

音声付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
9:00 4F 9:10~9:55 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	9:15~9:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	9:20~9:40 ストレッチ体操		9:20~9:50 はじめて水泳 石原 ①コース	
10:00 10:10~10:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	10:00~10:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	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 11:00~11:45 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 アクアビクス30 谷田 ①②③コース	
12:00 12:15~13:00 太極拳 山田	12:30~13:15 GROUP CENTERGY45 《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	
13:40~14:10 GROUP FIGHT30 谷田	13:30~14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:15~14:00 ヨガ 末村		13:20~13:40 ディープジョグ 6コース	
14:25~15:10 ストリートダンス 初中級 MIKI-T	14:30~15:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		14:30~15:00 サーキット	14:00~14:30 アクアキネシス ①②③コース	
15:25~16:10 ZUMBA MIKI-T	15:30~15:50 ストレッチ体操 《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	
16:30~19:30 ダンススクール	16:15~17:00 GROUP CENTERGY45 《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》			16:55~17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	
	18:00~18:30 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	
	18:45~19:05 ストレッチ体操 《映像プログラム》			19:00~20:00 ジュニアスクール ②③ コース	
	19:30~20:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		19:30~20:00 サスペンション	20:00~21:00 ジュニアスクール ②③ コース	
20:00 20:15~21:00 ボディメイク エクササイズ 神田	20:30~21:00 PHIピラティス 大矢	20:30~21:00 TEAM TRAINING 30		20:00~21:00 ジュニアスクール ②③ コース	
21:15~22:00 GROUP POWER45 矢野	21:15~21:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			21:00~22:00 マスターズ サークル 6コース	
	21:30~ 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
9:00 4F 9:10~9:55 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	9:15~9:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	9:20~9:40 ストレッチ体操			
10:00 10:15~10:45 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	10:00~10:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	10:15~10:45 PHIピラティス 神田		10:30~11:00 アロマストレッチ 30	
11:00 11:00~11:45 チャレンジ ステップ 神田	11:00~12:00 有料スクール 【Calm】		11:30~12:00 サスペンション	11:20~11:50 アクアビクス30 森 ①②③コース	
12:05~12:50 腸&リンパ 美人EX 神田	12:30~13:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			12:00~12:45 有料スクール ①② コース	
13:00 13:30~13:50 TEAM TRAINING 〜HIT〜	13:15~13:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》	13:10~13:55 フラダンス 高田		12:45~ 熱波浴	
14:00 14:10~14:55 フリースタイル JAZZ 井上	14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:10~14:40 ボールエクササイズ	14:30~15:00 サーキット	13:45~14:45 有料スクール ①② コース	
15:00 15:05~15:50 フリースタイル JAZZ 井上	15:00~15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:55~15:25 ストレッチ体操		14:45~15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	
16:00 16:15~17:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:45~16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:40~16:00 ひめトレ		15:50~16:50 ジュニアスクール ①②③ コース	
17:00 17:20~17:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:45~17:15 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	
18:00 18:05~18:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:30~17:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》	16:30~19:30 ダンススクール		18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	
19:00 19:10~19:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	18:30~19:30 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 20:15~21:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	20:00~20:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:50~20:20 ローラー エクササイズ		20:00~21:00 ジュニアスクール ②③ コース	
21:00 21:25~21:55 UBOUND 牧野	20:45~21:30 GROUP CENTERGY45 《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	21:00~22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦コース	
	21:30~22:00 PHIピラティス 谷田				
	21:30~ 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
10:00 4F 10:20~10:50 GROUP POWER30 《映像プログラム》	10:15~10:30 GROUP CENTERGY15 《映像プログラム》	10:15~10:35 ローラーストレッチ			10:00~11:00 有料スクール ①②③ コース
11:00 11:15~12:00 チャレンジ エアロ 松井	11:00~12:00 有料スクール 【Calm】	11:00~11:40 TEAM TRAINING 〜コア〜		11:00~11:30 アロマストレッチ 30	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	12:45~13:00 GROUP CENTERGY15 《映像プログラム》	12:00~14:00 空手スクール	12:00~12:30 サスペンション	12:25~12:55 アクアキネシス 谷田 ①②③コース	13:00~13:30 アクアビクス30 谷田 ①②③コース
13:00~ 整理券配布(限定20名)	13:20~13:50 UBOUND 牧野	13:30~14:30 有料スクール 【Calm】		14:00~ 熱波浴	13:45~14:45 有料スクール ①② コース
14:00 14:15~15:00 フリースタイル ダンス 田中	14:45~15:25 アロマヒーリング 神田	14:40~15:20 TEAM TRAINING 〜全身〜	14:00~14:30 サーキット		14:45~15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
15:00 15:30~16:15 ZUMBA 片岡	16:00~16:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》			15:50~16:50 ジュニアスクール ①②③ コース	15:50~16:50 ジュニアスクール ⑤ コース
16:30~17:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:45~17:30 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》	17:45~18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	17:00~19:00 ダンススクール			18:00~19:00 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》	18:30~18:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》				19:00~20:00 ジュニアスクール ②③ コース
19:15~20:00 エンジョイ エアロ 千田	19:15~20:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	19:20~19:50 背骨コンディショニング 谷田			20:00~21:00 ジュニアスクール ②③ コース
20:15~21:00 GROUP FIGHT45 谷田				21:00~ 熱波浴	20:00~21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース

土曜日の施設利用時間は10時〜22時です

- 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いております。
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



エル・スポーツ京都 0120-075-135

エル・スポーツ京都