

L-SPORTS KYOTO

2024.10-12 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》	9:10-9:30 ストレッチ体操 《映像プログラム》	9:15-9:30 トランポリン エクササイズ New	高弾性のゴムを使った 新感覚トランポリン! 関節にかかる衝撃を吸収しながら 安全に有酸素運動や 筋力トレーニングを行います。		
9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	9:45-10:00 GROUP CENTERGY15 《映像プログラム》	9:50-10:20 リズム トレーニング		10:00-11:00 有料スクール	
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】	10:35-10:50 脂肪燃焼		10:30-11:00 アロマストレッチ 30	
12:00-12:45 エンジョイ エアロ 岡村	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:15-13:00 らくらく 機能改善教室 阪		12:45- 熱波浴	
13:05-13:50 JAZZストレッチ CHISA	12:45-13:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:20-14:05 ヨガ 東瀨	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	12:45-13:45 有料スクール
14:00-14:45 JAZZダンス CHISA	13:30-13:45 ローラーEX(下半身)			13:45-14:45 有料スクール	14:00-14:30 フィンスイム ⑦コース
15:00-15:30 TEAM TRAINING 30	15:00-15:20 リカバリーEX 《映像プログラム》	15:40-16:00 for GOLF		14:45-15:45 ジュニアスクール	15:00-16:50 ジュニアスクール
15:45-16:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:30-16:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	16:15-17:00 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	15:50-16:50 ジュニアスクール
16:45-17:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	16:15-17:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	17:10-17:30 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	17:00- 熱波浴	16:55-17:55 ジュニアスクール	16:55-17:55 ジュニアスクール
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	18:00-19:00 ジュニアスクール
18:30-19:00 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	19:30-20:00 サスペンション	19:00-20:00 ジュニアスクール	19:00-20:00 ジュニアスクール
19:20-20:05 背骨 コンディショニング 谷田	19:10-19:30 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》			20:00-20:25 ジュニアスクール	20:00-21:00 ジュニアスクール
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】	20:20-21:00 TEAM TRAINING ~コア~		20:30-21:00 ホースDEアクア 津田 ①②③コース	20:00-21:00 ジュニアスクール
21:25-22:10 STRONG NATION® 谷田	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		21:30- 熱波浴	21:00-21:30 ホースDEアクア 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	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》	9:15-9:30 身体きたエル			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	10:15-10:35 ストレッチ体操			10:15-11:15 有料スクール
11:00-11:45 エアロ& コア・ヒップ 岡村	11:00-11:45 HIPHOP入門 nackey	11:00-11:45 HIPHOP入門 nackey			11:20-11:50 アクアピクス30 高光 ①②③コース
12:00-12:45 エキサイト ステップ 東山	11:45-12:30 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	12:45- 熱波浴	12:00-12:45 有料スクール
13:00-13:45 エキサイト エアロ 東山	12:45-13:15 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 かたん水泳 石田 ①②③コース
14:05-14:50 ヨガ 谷田	13:30-13:50 リカバリーEX 《映像プログラム》	14:00-14:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:30-15:00 サーキット		13:45-14:45 有料スクール
15:05-15:50 太極拳 森田	14:00-14:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:45-15:30 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
16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:45-16:05 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	16:30-17:15 GROUP CENTERGY45 《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
17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:00- 熱波浴		16:55-17:55 ジュニアスクール
17:40-18:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:30-17:15 GROUP CENTERGY45 《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
18:25-18:55 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:30-18:00 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
19:15-20:00 ヨガ 千田	18:15-18:30 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》	18:30-19:30 ダンススクール			18:00-19:00 ジュニアスクール
20:15-21:00 ZUMBA 神田	19:00-20:00 有料スクール 【Calm】	19:45-20:25 TEAM TRAINING			19:00-20:00 ジュニアスクール
21:15-22:00 GROUP FIGHT45 谷田	20:30-21:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:40-21:10 トランポリン エクササイズ New	高弾性のゴムを使った 新感覚トランポリン! 関節にかかる衝撃を吸収しながら 安全に有酸素運動や 筋力トレーニングを行います。		20:00-20:25 ジュニアスクール
	21:30-21:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》				20:00-21:00 ジュニアスクール
					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》	9:10-9:30 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	9:15-9:35 トランポリン エクササイズ New			
9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	9:45-10:00 GROUP CENTERGY15 《映像プログラム》	10:00-10:30 リズムエクササイズ 末村	リズムに合わせた 有酸素エクササイズの クラスです。 これからエアロピクスや ダンスに挑戦していきたい 方におすすめです!		10:15-11:15 有料スクール
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
12:00-12:45 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	12:00-12:30 サーキット		12:30-13:00 ホースDEアクア 津田 ①②③コース 13:00-13:10 ホースDEアクア 津田 ①②③コース
13:00-13:45 ボル・ド・ブラ 井上	13:00-13:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:00-13:30 TEAM TRAINING 30			13:00-13:30 フィンスイム ⑦コース
14:05-14:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	13:40-14:00 ストレッチ体操 《映像プログラム》	13:50-14:35 健美操 MARI			13:45-14:45 有料スクール
15:05-15:35 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	14:15-14:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:45-15:30 ボディセラピー MARI	14:45-15:05 for GOLF		14:45-15:45 ジュニアスクール
16:00-16:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:00-15:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	15:45-16:30 はじめてバレエ 太田	16:30-17:00 サスペンション		15:50-16:50 ジュニアスクール
17:00-19:00 ダンススクール	16:15-16:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール
19:20-20:05 GROUP POWER45 佐々木	17:00-17:20 リカバリーEX 《映像プログラム》	17:00-20:10 ダンススクール			16:55-17:55 ジュニアスクール
20:25-21:10 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	17:30-18:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				18:00-19:00 ジュニアスクール
21:25-21:55 ストリートダンス基礎 小林	18:30-19:30 有料スクール 【Calm】				18:00-19:00 ジュニアスクール
22:00-22:30 ストリートダンス初級 小林	20:00-20:15 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》				19:00-20:00 ジュニアスクール
	20:30-21:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	21:15-21:35 TEAM TRAINING ~HIIT~			19:00-20:00 ジュニアスクール
	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				20:00-21:00 ジュニアスクール
					21:45- 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

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》	9:15-9:35 リカバリーEX 《映像プログラム》	9:15-9:30 身体きたエル	9:20-9:50 はじめて水泳 石原 ①コース		2F 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》	9:45-10:30 CENTERGY45 《映像プログラム》	9:40-10:10 リズム トレーニング	10:20-10:40 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 アクアピクス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	12:00-13:15 有料スクール ①② コース
13:15-13:45 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		13:45- 熱波浴	13:20-13:40 ティアブジョグ ⑥⑦コース
14:00 14:25-15:10 ストリートダンス 初中级 MIKI-T	14:10-14:30 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》		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	14:45-15:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
	15:45-16:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	15:00-17:00 体操教室			15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
	16:30-16:45 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》				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》			17:00- 熱波浴	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
16:30-19:30 ダンススクール	18:00-18:45 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
	19:00-19:30 PHIピラティス 嘉藤	17:10-20:10 ダンススクール			18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
			19:30-20:00 サスペンション		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
20:00 20:15-21:00 ボディメイク エクササイズ 神田	20:00-21:00 有料スクール 【Calm】				19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
	20:40-21:10 TEAM TRAINING 30				19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
21:15-22:00 GROUP POWER45 矢野	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			21:30- 熱波浴	20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
					20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
					21:00-22:00 マスターズ サークル ⑥コース



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

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 9:10-9:40 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	9:15-9:35 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	9:15-9:30 New トランポリン エクササイズ	9:20-9:50 はじめて水泳 石原 ①コース		2F 9:20-9:50 はじめて水泳 石原 ①コース
10:00 10:00-10:45 K-POP入門 MOMO	9:45-10:30 CENTERGY45 《映像プログラム》	9:40-9:55 身体きたエル	10:15-10:45 PHIピラティス 神田		10:15-11:15 有料スクール ①② コース
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】	11:00-11:45 ヨガ MOMO		10:30-11:00 アロマストレッチ 30	11:20-11:50 アクアピクス30 森 ①②③コース
12:05-12:50 腸&リンパ 美人EX 神田	12:00-12:45 J-POP入門 MOMO	12:00-12:30 New サスペンション	12:00-12:30 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
13:00 13:30-13:50 TEAM TRAINING ~HIIT~	12:30-13:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	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 中谷		12:45-13:45 有料スクール ⑦ コース
14:00 14:10-14:55 JAZZダンス 基礎 井上	14:00-14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:10-14:40 ポールエクササイズ			13:45-14:45 有料スクール ①② コース
15:05-15:50 フリースタイル JAZZ 井上	15:00-15:20 リカバリーEX 《映像プログラム》	14:55-15:25 ストレッチ体操			14:00-14:20 ティアブジョグ ⑥⑦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			14:45-15:45 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》	16:45-17:00 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》		16:15-16:45 サーキット		15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
18:05-18:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:15-18:00 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
19:10-19:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	18:30-19:30 有料スクール 【Calm】				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
20:15-21:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	19:50-20:20 有料スクール 【Calm】				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
21:25-21:55 UBOUND 牧野	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			18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
	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		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
				21:30- 熱波浴	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 ②③ コース
					20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
					20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
					21:00-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦コース



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 10:10-10:55 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	10:10-10:30 ストレッチ体操 《映像プログラム》	10:15-10:35 ローラーストレッチ			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 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 マンスリー レッスン 田中	12:20-12:50 GROUP CENTERGY30 《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 アクアピクス 谷田 ①②③コース
13:00- 整理券配布(限定18名) 13:15-13:45 UBOUND 牧野	13:30-14:30 有料スクール 【Calm】				13:00-13:30 アクアピクス30 谷田 ①②③コース
14:00 14:00-14:45 フリースタイル ダンス 田中	14:50-15:30 アロマヒーリング 神田	14:50-15:30 TEAM TRAINING ~全身~			13:45-14:45 有料スクール ①② コース
15:00-15:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:45-16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
16:00-16:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:40-17:00 リカバリーEX 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
16:45-17:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:15-17:45 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
17:45-18:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	18:00-18:45 GROUP CENTERGY45 《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
18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	19:00-19:15 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》				18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
19:15-20:00 エンジョイ エアロ 千田	19:30-20:00 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
20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田	20:15-21:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
				21:00- 熱波浴	19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
					20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
					20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
					21:00-22:00 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

