I CDUDIC KAULU



tue

*•° エアロビクス系 プログラム ダンス系 プログラム





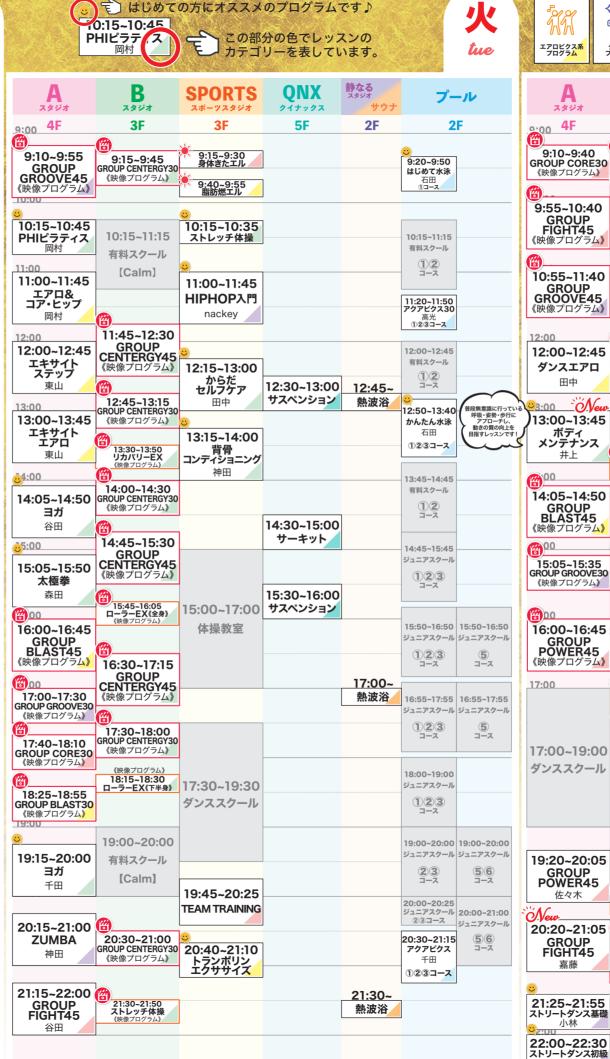
カテゴリーのご案内







A 2894	B	SPORTS	QNX	静なる スタジオ サウナ	プール	
4F	3F	スホーツスタシオ 3F	5F	2F	2	F
9:10~9:40	9:10~9:30	9:15~9:30				
9.10~9.40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	ストレッチ体操 《映像プログラム》	トランポリン エクササイズ				
	(映像プログラム) 9:45~10:00 GROUP CENTERGY15	9:50~10:20				
9:55~10:40 GROUP		リズムトレーニング			10:00~11:00	
FIGHT45 《映像プログラム》		×10		© 10:30~11:00	有料スクール	
:00	10:30~11:30	10:35~10:50 脂肪燃エル		プロマストレッチ 30	コース	
11:00~11:45	有料スクール 【Calm】				1116	
リズム エクササイズ	(Saiii)	11.20 10.00	11:15~11:45 サスペンション		11:10~11:55 アクアビクス 森	
田中	6	11:30~12:00 TEAM TRAINING 30	10.1223		*** ①23コース	
12:00~12:45	12:00~12:30 GROUP CENTERGY30					
エエデ言	《映像プログラム》	12:15~13:00 6<6<			12:00~13:15 有料スクール	
岡村	12:45~13:15	機能改善教室		12:45~	12	
	GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	17.5		-as-mari		12:45~13:45 有料スクール
13:05~13:50 JAZZストレッチ	(映像プログラム) 13:30~13:45	13:20~14:05		<u>©</u>	13:20~13:40 水中ウォーキング	7 3-2
CHISA	ローラーEX《下半身》	ヨガ	13:30~14:00 サーキット		1231-2	
14:00 14:00~14:45	14:00~14:45	東渕			13:45~14:45 有料スクール	14:00~14:30
JAZZダンス	GROUP CENTERGY45				12	フィンスイム ⑦コース
CHISA	《映像プログラム》					
15:00 15:00~15:30	15:00~15:20 リカバリーEX				14:45~15:45 ジュニアスクール	
TEAM TRAINING 30	《映像プログラム》				123	
	15:30~16:00 GROUP CENTERGY30		15:40~16:00		- ^	
15:45~16:30 GROUP	《映像プログラム》		for GOLF		15:50~16:50	
BLAST45 《映像プログラ <mark>ム》</mark>	16:15~17:00	15:00~18:00			ジュニアスクール 123	ジュニアスクール (5)
	GROUP CENTERGY45	体操教室			1-X	コース
16:45~17:30 GROUP	《映像プログラム》			17:00~	16:55~17:55	16:55~17:55
GROOVE45 《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》				ジュニアスクール	ジュニアスクール
	17.4E 10:1E				123	(<u>5</u>) 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	
18:30~19:00 GROUP POWER30	18:30~19:15 GROUP				123	
《映像プログラム》	CENTERGY45 《映像プログラム》	18:10~20:10				
19:20~20:05		ダンススクール			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			19:30~20:00		23	56 3-2
谷田			サスペンション		20:00~20:25	
20:20~21:05	20:00~21:00	⊇ `ÖVei	v		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+	有料スクール 【Calm】	20:30~21:00 PHIピラティス			20:30~21:00 ホースDEアクア	56 3-2
エクサザイスキ	100,1111	嘉藤			津田 ①2③コース 21:00-21:10 ホースストレッチ	
	6			21:30~	ホースストレッチ	
21:25~22:10 STRONG	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30			型1:30~ 熱波浴		



レッスンカテゴリーについて

A 2994	B	SPORTS	QNX 21ty22	静なる スタジオ サウナ	プ-	-ル
2:00 4F	3F	3F	5F	2F	2 F	
6	9:10~9:30	© 9:15~9:30				
9:10~9:40 GROUP CORE30	リーラーEX(全身) (映像プログラム)	トランポリンエクササイズ				
《映像プログラム》	(映像プログラム)	9:40~10:00	New			
6	9:45~10:00 GROUP CENTERGY15	9:40~10:00 ストレッチ体操				
9:55~10:40 GROUP		<u>:</u>				
FIGHT45		10:15~10:45 リズムエクササイズ			10:15~11:15	
《映像プログラム》	10:30~11:30	末村			有料スクール	
10.FF 11.40	有料スクール	<u> </u>			1	
10:55~11:40 GROUP	[Calm]	11:00~11:45				
GROOVE45 《映像プログラム》		ヨガ 末村			11:15~12:15	
		木竹			有料スクール	
12:00	6	<u>0</u> 12:00~12:30			12	
12:00~12:45 ダンスエアロ	12:00~12:45 GROUP	PHIピラティス	12:00~12:30		_	
田中	CENTERGY45 《映像プログラム》	岡村	7 171		<u>U</u> 12:30~13:00	I
- Mac	(1.0 C) (1.0 C) (1.0 C)				ホースDEアクア 津田	
<u>0/Vew</u> 13:00~13:45	13:00~13:30	13:00~13:30			123コース 13:00~13:10 ホースストレッチ	13:00~13:3
ボディ	GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》					フィンスイム
メンテナンス #上	(4)	30	I			W-1 7
	13:40~14:00 ストレッチ体操 (映像プログラム)	U	1			
00	(K) K) L) JAJ	13:50~14:35 健美操			13:45~14:45 有料スクール	13:45~14:4! 有料スクール
14:05~14:50 GROUP	14:15~14:45	姓夫法 MARI			1	56
BLAST45 《映像プログラム》	GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	Ü			コース	コース
200		14:45~15:30	14:45~15:05		14:45~15:45	
15:05~15:35	15:00~15:20 ローラーEX(全身) (映像プログラム)	ボディセラピー	for GOLF		ジュニアスクール	
GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	(映像ノログラム)	MARI			123	
	15:30~16:00 GROUP CENTERGY30	<u>©</u>	1			
6 00	《映像プログラム》	15:45~16:30				
16:00~16:45	<u></u>	はじめてバレエ			15:50~16:50 ジュニアスクール	
GROUP POWER45	16:15~16:45 GROUP CENTERGY30	太田			123	5
《映像プログラム》	《映像プログラム》		16:30~17:00 サスペンション		コース	コース
17:00	17:00~17:20		リスペンション			
	リカバリーEX (映像プログラム)				16:55~17:55 ジュニアスクール	
	17:30~18:00			17:30~	123	
17:00~19:00	GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			ANSWATE	コース	コース
ダンススクール						
7 7 70					18:00~19:00 ジュニアスクール	
	19:20 10:20	17:00~20:10			123	5
	18:30~19:30	ダンススクール			コース	コース
	有料スクール [Colm]				19:00~20:00	19:00~20:0
19:20~20:05	[Calm]				ジュニアスクール	
GROUP					23 3-z	56 3-2
POWER45 佐々木	(映像プログラム)				- ^	- ^
New	20:00~20:15 ローラーEX(下半身)				20:00~21:00	20:00~21:00
20:20~21:05		00.00 07.00			ジュニアスクール	
GROUP FIGHT45	20:30~21:15 GROUP	20:30~21:00 TEAM TRAINING			(2)(3) 3-z	(5)(6) コース
嘉藤	CENTERGY45	30				
0	《映像プログラム》					
21:25~21:55	21.20 22.00					
ストリートダンス基礎	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30			21:45~]	
22:00~22:30	《映像プログラム》			ポル冶		
ストリートダンス初級						



・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♪



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。

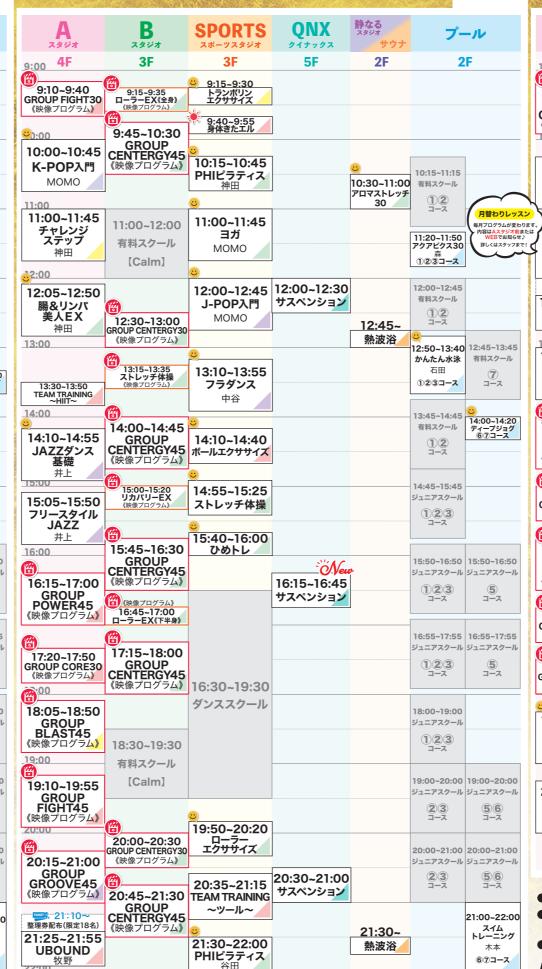


はじめての方にオススメ♪

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★



					×	
A 2894	B 2857	SPORTS	QNX gatyga	静なる スタジオ サウナ	プール	
9:00 4F	3F	3F	5F	2F	2F	
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) 9:45~10:30	9:15-9:30 身体きたエル 9:40~10:10			ジ 9:20~9:50 はじめて水泳 石原 ①コース	
10:10~10:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	トレーニング 3 10:20~10:40 ローラーストレッチ			10:15~11:15 有料スクール	
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	
12:15~13:00 太極拳 山田	12:30~13:15 GROUP CENTERGY45	<mark>☉</mark> 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	
13:15~13:45 GROUP FIGHT30 谷田	《映像プログラム》 13:30~14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	© 13:15~14:00 ヨガ ^{末村}		13:45~	<u> </u>	び 13:20~13:40 ディーブジョグ ⑥⑦コース
	14:10~14:30 ローラーEX(全身) (映像プログラム)				14:00~14:30 アクアキネシス ①23コース	
14:25~15:10 ストリートダンス 初中級 MIKI-T			14:30~15:00 サーキット		- 14:45~15:45 ジュニアスクール	
15:25~16:10 ZUMBA MIKI-T	(映像プログラム) 15:45~16:15 GROUP CENTERGY30	15:00~17:00 体操教室			15:50-16:50	15:50~16:50
	(映像プログラム) (映像プログラム) 16:30~16:45 ローラーEX(下半身)	冲 探 教 至		17:00~	ジュニアスクール 123 コース	
16.20 10.20	17:00~17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	17:10~20:10 ダンススクール		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					18:00~19:00 ジュニアスクール 123	ジュニアスクール 5
	U 19:00~19:30 PHIピラティス 嘉藤				コース 19:00~20:00 ジュニアスクール	ジュニアスクール
20:00			19:30~20:00 サスペンション		23	56 3-z
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】	20:40~21:10 TEAM TRAINING			20:00~21:00 ジュニアスクール ②③ コース	
21:15~22:00 GROUP POWER45 矢野	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	30		21:30~		21:00~22:00 マスターズ サークル ⑥コース



PRINCIPAL VIETNAME	A 2597	B	SPORTS	QNX ortyox	静なる スタジオ サウナ	プール	
30 X 460 EVO	10:00 4F		3F	5F	2F	2	F
	10:10~10:55	10:10~10:30 ストレッチ体操	<u>0</u> 10:15~10:35			10:00~11:00 有料スクール	+
	GROUP CENTERGY45	《映像プログラム》	ローラーストレッチ			123	曜
000000000000000000000000000000000000000	《映像プログラム》				<u> </u>		日の一
NAME OF TAXABLE PARTY.	11:15~12:00	11:00~12:00	11:00~11:40 TEAM TRAINING		11:00~11:30 アロマストレッチ 30		施設
100 A 10000	チャレンジエアロ	有料スクール	~コア~		30	11:15~12:15 有料スクール	利
1	松井	[Calm]				12	用 時
りま		(4)	10.00 10.00	12:00~12:30			間は
またに :♪ で! (マンスリー	12:20~12:50 GROUP CENTERGY30	12:00~13:00 空手スクール	サスペンション		<u>い</u> 12:25~12:55 アクアキネシス	10
N. Carry Marie	プログラスシー 田中 田中 アルフェ	《映像プログラム》	エナヘノ ル			☆田 ①23コース	時
PRODUCT NA	■ 13:00~ 整理券配布(限定18名)					13:00~13:30 アクアビクス30	22
NORTHWAY TO	13:15~13:45 UBOUND					谷田 ①23コース	時で
ADET ADEL	牧野	13:30~14:30			14.00		です
ADPLACES.	14:00~14:45	有料スクール		14:00~14:30	14:00~	13:45~14:45 有料スクール	
STREET, VALUE	フリースタイル ダンス	[Calm]		サーキット		12	
SELECTION REGIS	田中	<u> </u>					
	15:00 15:45	14:50~15:30	14:50~15:30			14:45~15:45	
	15:00~15:45 GROUP	アロマヒーリング 神田	TEAM TRAINING ~全身~			ジュニアスクール (1)(2)(3)	
	POWER45 《映像プログラム》	(1)		I		コース	
DO SE SECURE	6 00	15:45~16:30					
2000	16:00~16:30 GROUP CORE30	GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				15:50~16:50 ジュニアスクール	15:50~16:50 ジュニアスクール
A TOMART	《映像プログラム》	(4)				123	⑤ コース
Attache	16:45~17:30	16:40~17:00 リカバリーEX (映像プログラム)			17:00~		
NEW SECOND S	GROUP BLAST45	6			熱波浴	16:55~17:55	
AND CORPORED	《映像プログラム》	17:15~17:45 GROUP CENTERGY30				(1)(2)(3)	ジュニアスクール (5)
STREET, SOME	17:45~18:15	《映像プログラム》	17:00-10:00			コース	コース
MATERIAL	GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	18:00~18:45	17:00~19:00 ダンススクール			10.00	10.00
NAME OF TAXABLE PARTY.	6	GROUP CENTERGY45					18:00~19:00 ジュニアスクール
ACT TO SERVICE	18:30~19:00 GROUP GROOVE30	《映像プログラム》				123	⑤ コース
NEW DOCKSON	《映像プログラム》	(映像プログラム) 19:00~19:15					
A THE STREET	19:15~20:00	ローラーEX《下半身》	9:20~19:50				19:00~20:00 ジュニアスクール
	エンジョイ エアロ	19:30~20:00 GROUP CENTERGY30	背骨コンディショニング			23	56
	千田	《映像プログラム》	HH			1-4	1-7
	20:15~21:00	<u>@</u>					20:00~21:00 ジュニアスクール
	GROUP	GROUP				23	56
	FIGHT45 谷田	CENTERGY45 《映像プログラム》			21:00~	コース	コース
					熱波浴		

● 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・祝日は毎週異なった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。

LS エル・スポーツ京都 🚃 0120-075-135 エルスポーツ京都 🔾



レッスンスケジュールは WEBでも確認できます



