





・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 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:55 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	9:10-9:30 リカバリ-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	
10:10-10:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	9:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	9:40-10:10 リズム トレーニング		10:15-11:15 有料スクール ①② コース	
11:00-11:45 フラフープ エクササイズ 版	11:00-12:00 有料スクール [Calm]	10:20-10:40 ローラーストレッチ		11:20-11:50 アクアピクス30 谷田 ①②③コース	
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 ピラティス 大矢		12:00-13:15 ジュニアスクール 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		13:20-13:40 ティープジョグ ⑥⑦コース	
14:25-15:10 ストリートダンス 初中级 MIKI-T	14:15-14:30 ローラー-EX(下半身)	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	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 ①②③ コース	
16:30-19:30 ダンススクール	15:45-16:15 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	
	16:30-16:50 ローラー-EX(全身) 《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》			16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	
	18:00-18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	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	
	19:00-19:30 ピラティス 嘉藤			18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	
	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	
	21:15-22:00 GROUP POWER45 矢野	20:40-21:10 TEAM TRAINING 30		19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	
	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 ②③ コース	
		21:00-22:00 マスターズ サークル ⑥コース		20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース	

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:40 GROUP FIGHT30 《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			
10:00-10:45 K-POP入門 MOMO	9:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	9:40-9:55 身体きたエル		10:30-11:00 アロマストレッチ 30	
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]	10:15-10:45 ピラティス 神田		10:15-11:15 有料スクール ①② コース	
12:05-12:50 腸&リンパ 美人EX 神田	12:30-13:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	11:00-11:45 ヨガ MOMO		11:20-11:50 アクアピクス30 森 ①②③コース	
14:10-14:55 JAZZダンス 基礎 井上	13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:00-12:45 J-POP入門 MOMO		12:00-12:45 ジュニアスクール ①② コース	
15:05-15:50 フリースタイル JAZZ 井上	13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:00-12:30 サスペンション		12:45- 熱波浴	
16:15-17:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》	14:15-15:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:50-13:40 チャレンジ水泳 石田 ①②③コース		12:45-13:45 有料スクール ⑦ コース	
17:15-17:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:10-13:55 フラダンス 中谷		13:45-14:45 有料スクール ①② コース	
18:00-18:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	16:05-16:25 ローラー-EX(全身) 《映像プログラム》	14:10-14:40 ポールエクササイズ		14:00-14:20 ティープジョグ ⑥⑦コース	
18:45-19:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	16:40-17:00 リカバリ-EX 《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	
19:45-20:30 New エンジョイ エアロ 千田	17:15-17:30 ローラー-EX(下半身)	15:40-16:00 ひめトレ		15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース	
20:40-21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:55-18:15 ローラー-EX(全身) 《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	
21:25-21:55 UBOUND 牧野	18:55-18:15 ローラー-EX(全身) 《映像プログラム》	18:30-19:30 有料スクール [Calm]		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	
	19:15-19:45 New サスペンション	20:00-20:30 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	
	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《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	
	20:35-21:15 TEAM TRAINING ~ツール~	20:30-21:00 サスペンション		19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	
	21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:00-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦コース		20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース	

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
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			10:00-11:00 ジュニアスクール 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 マンズリー レッスン 田中	12:20-12:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:00-13:00 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
13:15-13:45 UBOUND 牧野	13:30-14:30 有料スクール [Calm]	14:00-14:30 サーキット		13:00-13:30 アクアピクス30 谷田 ①②③コース	14:00- 熱波浴
15:00-15:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:00-15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:50-15:30 TEAM TRAINING ~全身~		14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	14:45-15:45 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》	15:45-16:30 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	15:50-16:50 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》	16:40-17:00 リカバリ-EX 《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	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》	17:15-17:45 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	18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
19:15-20:00 New ヨガ 千田	18:55-18:15 ローラー-EX(全身) 《映像プログラム》			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
20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田	19:30-20:00 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		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
	20:15-21:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			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
				20:30- 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・祝日は毎週異なるスケジュールをご提供させていただいております。  
● 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

QRコードを読み取り♪

エル・スポーツ京都 0120-075-135

土曜日の施設利用時間は10時~22時です

月替わりレッスン  
毎月プログラムが変わります。  
内容はスタジオ前またはWEBでお知らせ。  
詳しくはスタッフまで!

4泳法の習得に向けて  
泳ぎを細分化し  
練習するクラスです。

週末はヨガで  
心も体も  
リセット  
しましょう!

平日の夜エアロ  
練習です!  
参加お待ち  
しています!