

# L-SPORTS KYOTO

2025.04-06 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

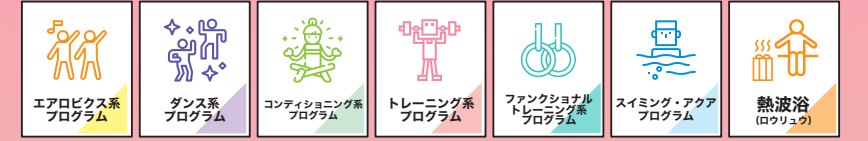
月  
mon

## 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♪  
 10:15-10:45  
 PHIピラティス  
 岡村  
 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 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 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			
9:45-10:00 GROUP CENTERGY15	9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《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 脂肪燃エル	11:15-11:45 サスペンション	10:30-11:00 アロマストレッチ 30	10:15-11:15 有料スクール ① コース
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》	11:30-12:00 TEAM TRAINING 30	11:10-11:55 アクアビクス 森 ①②③コース	12:00-13:15 ジュニアスクール	11:20-11:50 アクアビクス30 高光 ①②③コース
13:05-13:50 JAZZストレッチ CHISA	12:45-13:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:45-熱波浴	12:20-13:15 ジュニアスクール ①② コース	12:45-13:45 有料スクール	12:00-12:45 ジュニアスクール ①② コース
14:00-14:45 JAZZ初級 コンビネーション CHISA	13:30-13:50 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	13:20-14:05 ヨガ 東淵	13:20-13:40 水中ウォーキング ①②③コース	13:45-14:45 有料スクール	12:50-13:40 チャレンジ水泳 石田 ①②③コース
15:00-15:30 TEAM TRAINING 30	14:00-14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	13:30-14:00 サーキット	14:00-14:30 フィンスイム ⑦コース	14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	13:45-14:45 有料スクール ① コース
15:45-16:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:00-15:20 リカバリーEX 《映像プログラム》	15:40-16:00 for GOLF	14:55-15:45 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	13:50-14:35 健美操 松崎MARI
16:45-17:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	15:30-16:00 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	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	14:05-14:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》
17:45-18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:15-17:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	17:00-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	14:15-14:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
18:30-19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《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	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	14:50-15:35 ボディースセラピー 松崎MARI
19:20-20:05 背骨 コンディショニング 谷田	18:30-19:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	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	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース	15:05-15:50 GROUP POWER45 《映像プログラム》
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]		20:00-20:25 ジュニアスクール ②③コース	17:00-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	16:00-16:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》
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	20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	16:15-16:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》

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 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 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 ①② コース
11:00-11:45 エアロ& コア・ヒップ 岡村	11:00-11:45 有料スクール [Calm]	11:15-11:45 リズムダンス nackey	11:15-11:45 リズムダンス nackey		11:20-11:50 アクアビクス30 高光 ①②③コース
12:00-12:45 ストリート ダンス nackey	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 ジュニアスクール ①② コース
13:05-13:50 太極拳 森田	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	14:30-15:00 サーキット		12:50-13:40 チャレンジ水泳 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》	15:00-17:00 体操教室		13:45-14:45 有料スクール ① コース
15:05-15:50 GROUP POWER45 《映像プログラム》	14:45-15:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:30-16:00 サスペンション	17:00-熱波浴		14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:05-15:50 GROUP POWER45 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	15:30-16:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	17:30-19:30 ダンススクール			15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
17:40-18:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:15-17:00 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
18:25-18:55 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	19:15-20:00 ヨガ 千田	19:45-20:25 TEAM TRAINING		17:00-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
19:15-20:00 ZUMBA 神田	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:15-21:00 ZUMBA 神田	20:40-21:10 トランポリン エクササイズ		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
21:15-22:00 GROUP FIGHT45 谷田	18:00-18:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	20:30-21:00 GROUP CENTERGY30 《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 有料スクール [Calm]	21:30-21:50 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 ⑤⑥ コース
		21:30-熱波浴			20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ 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 CORE30 《映像プログラム》	9:10-9:25 ローラーEX(下半身)	9:15-9:30 トランポリン エクササイズ			
9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	9:45-10:00 GROUP CENTERGY15	9:40-10:00 ストレッチ体操			
10:55-11:40 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	10:30-11:30 有料スクール [Calm]	10:15-10:45 リズムエクササイズ 末村			10:15-11:15 有料スクール ① 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 ピラティス 岡村	12:00-12:30 サーキット		11:00-11:45 ヨガ 末村
13:00-13:45 ボディ メンテナス 井上	13:00-13:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:00-13:30 TEAM TRAINING 30	12:30-13:00 ホースDEアクア 津田 ①②③コース 13:00-13:10 ホースストレッチ		12:30-13:00 ホースDEアクア 津田 ①②③コース 13:00-13:10 ホースストレッチ
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 松崎MARI	14:45-15:05 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》	14:15-14:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:50-15:35 ボディースセラピー 松崎MARI			13:45-14:45 有料スクール ⑤ コース
16:00-16:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:00-15:15 ローラーEX(下半身)				14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
17:00-19:00 ダンススクール	15:30-16:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	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
	17:00-17:20 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 ①②③ コース
	17:30-18:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				17:00-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
	18:30-19:30 有料スクール [Calm]				17:30-熱波浴
19:20-20:05 GROUP POWER45 佐々木	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 ①② コース
20:20-21:05 GROUP FIGHT45 嘉藤	19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース				18:00-19:00 ジュニアスクール ⑤ コース
21:25-21:55 ストリートダンス基礎 小林	20:00-21:00 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
22:00-22:30 ストリートダンス初級 小林	20:30-21:15 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
	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース
		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



## 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	
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 阪	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》	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》			16:55-17:55 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			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	
	21:15-22:00 GROUP POWER45 矢野			19:30-20:00 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》	13:10-13:55 フラダンス 中谷		12:45- 熱波浴	
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》	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	
18:00-18:30 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》	14:55-15:25 ストレッチ体操		14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	
18:45-19:00 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	16:40-17:00 リカバリー-EX 《映像プログラム》	15:40-16:00 ひめトレ		15:50-16:50 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)	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	
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》			18:00-19:00 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》			18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	
	19:30-20:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	
	20:00-20:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース	
	20:45-21:30 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	
	21:30-22:00 ピラティス 谷田			19:00-20:00 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 アクアピクス 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		14:00- 熱波浴	13:00-13:30 アクアピクス30 谷田 ①②③コース
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 リカバリー-EX 《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 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》	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	18:00-19:00 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》			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
20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田	19:30-20:00 GROUP CENTERGY30 《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 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
	21:30-22:00 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

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。
- 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

