

L-SPORTS KYOTO

2025.07-09 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 サウナ	プール
4F	3F	3F	5F	2F	2F
9:00 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 《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 ①コース	10:30-11:30 有料スクール [Calm]	10:35-10:50 脂肪燃エル		10:30-11:00 アロマストレッチ 30	
11:00-11:45 リズム エクササイズ 田中		11:30-12:00 TEAM TRAINING 30	11:15-11:45 サスペンション	11:10-11:55 アクアピクス 森 ①②③コース	
12:00-12:45 エンジョイ エアロ 岡村	12:00-12:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			12:00-13:15 ジュニアスクール ①②コース	
13:00-13:50 JAZZストレッチ CHISA	13:00-13:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	13:20-14:05 ヨガ 東測	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初級 コンピネーション CHISA	13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			13:45-14:45 有料スクール ①②コース	12:45-13:45 有料スクール ⑦コース
15:00-15:30 TEAM TRAINING 30	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	
15:45-16:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:45-16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:00-18:00 体操教室	15:40-16:00 for GOLF	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
16:45-17:30 GROUP GROOVE45 《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》			16:55-17:55 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》	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
18:30-19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	18:00-18:45 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	
19:20-20:05 背骨 コンディショニング 谷田	19:00-19:30 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	19:00-20:00 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	19:45-20:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			20:00-20:25 ジュニアスクール ②③コース	20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥コース
21:25-22:10 STRONG NATION® 谷田	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:30-21:00 ピラティス 嘉藤			
				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
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 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 エアロ& コア・ヒップ 岡村	11:45-12:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	11:15-11:45 リズムダンス nackey			11:20-11:50 アクアピクス30 谷田 ①②③コース
12:00-12:45 ストリート ダンス nackey	12:45-13:15 GROUP CENTERGY30 《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	13:30-13:50 リカバリーEX 《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 チャレンジ水泳 石田 ①②③コース
14:05-14:50 ヨガ 谷田	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 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》	15:00-17:00 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
16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	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
17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	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
17:40-18:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》	18:00-18:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	17:30-19:30 ダンススクール			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》					
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
20:15-21:00 ZUMBA 神田	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			20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥コース
21:15-22:00 GROUP FIGHT45 谷田	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 サウナ	プール
4F	3F	3F	5F	2F	2F
9:10-9:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	9:10-9:25 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》	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 《映像プログラム》	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		12:30-13:00 ホースDEアクア 津田 ①②③コース
13:00-13:45 ボディ メンテナンス 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》	14:15-14:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:50-14:35 健美操 松崎MARI			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》	15:00-15:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:50-15:35 ボディセラピー 松崎MARI	14:45-15:05 for GOLF		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》	16:30-17:00 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
17:00-19:00 ダンススクール	17:15-18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			17:30- 熱波浴	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③コース
19:20-20:05 GROUP POWER45 佐々木	18:30-19:30 有料スクール [Calm]	17:00-20:10 ダンススクール			18:00-19:00 ジュニアスクール ①②コース
20:20-21:05 GROUP FIGHT45 嘉藤	20:30-21:15 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
21:25-21:55 ストリートダンス基礎 小林	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:30-21:00 TEAM TRAINING 30		21:45- 熱波浴	20:00-21:00 ジュニアスクール ②③コース
22:00-22:30 ストリートダンス初級 小林					20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥コース



- ・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	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	3F	3F	5F	2F	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	11:00~11:30 サスペンション	11:20~11:50 アクアピクス30 谷田 ①②③コース	
12:15~13:00 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 ティーブジョグ ⑥⑦コース	
14:25~15:10 ストリートダンス 初中級 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》			16:55~17:55 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	
	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	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	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	
				20:40~21:10 TEAM TRAINING 30	
				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	3F	3F	5F	2F	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 J-POP入門 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		10:15~11:15 有料スクール ①② コース	
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		10:30~11:00 アロマストレッチ 30	
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	12:00~12:30 サスペンション	11:20~11:50 アクアピクス30 森 ①②③コース	
13:10~13:55 フラダンス 中谷	13:30~14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		12:45~ 熱波浴	12:00~12:45 ジュニアスクール ①② コース	
14:10~14:55 JAZZダンス 基礎 井上	14:15~15:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	13:10~13:55 フラダンス 中谷		12:50~13:40 チャレンジ水泳 石田 ①②③コース	
15:05~15:50 フリースタイル JAZZ 井上	15:15~15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	14:10~14:40 ボールエクササイズ		13:45~14:45 有料スクール ①② コース	
16:15~17:00 GROUP POWER45 《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		14:00~14:20 ティーブジョグ ⑥⑦コース	
17:15~17:45 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》	15:40~16:00 ひめトレ		14:45~15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	
18:00~18:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:15~17:30 ローラーEX(下半身)			15:50~16:50 ジュニアスクール ①②③ コース	
18:45~19:30 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	
19:45~20:30 エンジョイ エアロ 千田	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	
20:40~21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	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	
21:25~21:55 UBOUND 牧野	21:30~22:00 ピラティス 谷田			20:00~21:00 ジュニアスクール ②③ コース	
				20:30~21:00 TEAM TRAINING 〜ツール〜	
				21:00~22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦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
10:00 4F	3F	3F	5F	2F	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		11:00~11:30 アロマストレッチ 30	
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	11:15~12:15 有料スクール ①② コース	
13:15~13:45 UBOUND 牧野	13:30~14:30 有料スクール 【Calm】			12:25~12:55 アクアキネシス 谷田 ①②③コース	
14:00~14:45 フリースタイル ダンス 田中			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	
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		13:45~14:45 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》	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	
16:45~17:30 GROUP BLAST45 《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	
17:45~18:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	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	
18:30~19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:00~18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			17:00~ 熱波浴	
19:15~20:00 ヨガ 千田	18:55~19:15 ローラーEX(全身) 《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	
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		17:55~18:55 ジュニアスクール ①②③ コース	
	20:15~21:00 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	
				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	
				20:30~ 熱波浴	

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

QRコードを読み取り