

L-SPORTS KYOTO

2025.10-12 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

月

mon

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 2F サウナ	プール 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	10:30-11:30 有料スクール [Calm]	10:35-10:50 脂肪燃エル		10:30-11:00 有料スクール	
11:00-11:45 リラクゼーション &ストレッチ 田中		11:30-12:00 TEAM TRAINING 30	11:15-11:45 サスペンション	11:10-11:55 アクアビクス 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》	11:00-11:45 リラクゼーション &ストレッチ 日常のストレスや悩みを リセットしつつ、 無理のないストレッチで 心身を整えるクラスです		12:00-13:15 ジュニアスクール	
13:05-13:50 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 コンビネーション CHISA	13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			13:45-14:45 有料スクール	12:45-13:45 有料スクール
15:00-15:30 TEAM TRAINING 30	14:30-14:50 リカバリーEX 《映像プログラム》			14:00-14:30 フィンスイム ⑦コース	
15:45-16:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:00-15:30 GROUP CENTERGY30 《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 ①②③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》	15:00-18:00 体操教室		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
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》		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
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	19:30-20:00 サスペンション	19:00-20:00 ジュニアスクール ②③コース	19:00-20:00 ジュニアスクール
20:20-21:05 ウェーブ ストレッチ 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
21:25-22:10 STRONG NATION® 谷田	20:45-21:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:30-21:00 ピラティス 嘉藤		20:20-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥コース	
	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:20-21:05 ウェーブストレッチ ウェープリングを使用して 身体のボディアーチを リメイクし、理想的な姿勢、 機能的な動きを 作り出すことを目的とした トータルコンディショニング エクササイズです！	21:30- 熱波浴		

レッスンカテゴリーについて

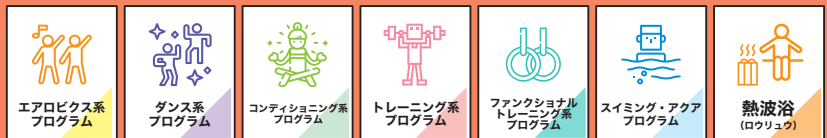
😊👉 はじめての方にオススメのプログラムです♪
👉👉 この部分の色でレッスンのカテゴリーを表しています。

火

tue

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 2F サウナ	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
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			11:20-11:50 アクアビクス30 谷田 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			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》				13:45-14:45 有料スクール
15:05-15:50 GROUP POWER45 《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		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》	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		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》	16:15-17:00 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
17:40-18:10 GROUP CORE30 《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
18:25-18:55 GROUP BLAST30 《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			18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③コース
19:15-20:00 ヨガ 千田	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 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	

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 2F サウナ	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) 《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》	10:15-10:45 リズムエクササイズ 末村				10:15-11:15 有料スクール
12:00-12:45 コア・ コンディショニング 田中	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
13:00-13:45 ボディ メンテナンス 井上	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 13:00-13:10 ホースストレッチ
14:05-14:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	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
15:05-15:35 GROUP GROOVE30 《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			13:45-14:45 有料スクール
16:00-16:45 GROUP POWER45 《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
17:00-19:00 ダンススクール	16:00-16:20 リカバリーEX 《映像プログラム》		16:30-17:00 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
	16:30-17:00 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
	17:15-18:00 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
	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
19:20-20:05 GROUP POWER45 佐々木	20:00-20:20 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
20:20-21:05 GROUP FIGHT45 嘉藤	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
21:25-21:55 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》			21:45- 熱波浴	
22:00-22:30 ストリートダンス初級 小林					



- ・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 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	5F	2F	2F
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			
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】	11:15~11:45 New 武術ストレッチ 山田	11:00~11:30 サスペンション	10:15~11:15 有料スクール ①② 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	11:20~11:50 アクアビクス30 谷田 ①②③コース	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 ディープジョグ 6⑦コース	13:45~ 熱波浴	
14:25~15:10 ストリートダンス 初中級 MIKI-T	14:15~14:35 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 アクアキネシス ①②③コース	14:45~15:45 ジュニアスクール 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	14:55~15:45 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	
16:30~19:30 ダンススクール	16:30~16:50 ローラー-EX(全身) 《映像プログラム》	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	17:00~ 熱波浴	
	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 ①② 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】	20:40~21:10 TEAM TRAINING 30	19:00~19:30 ピラティス 嘉藤	21:00~22:00 マスターズ サークル ⑥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			

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
9:10~9:40 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	5F	2F	2F
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			
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	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》	12:00~12:30 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	
13:30~13:50 TEAM TRAINING ~HIIT~	13:30~14:00 GROUP CENTERGY30 《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	12:45~13:45 有料スクール ⑦ 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》	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	14:00~14:20 ディープジョグ 6⑦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》	14:55~15:25 ストレッチ体操	14:45~15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	15:50~16:50 ジュニアスクール ①②③ 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》	15:40~16:00 ひめトレ	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	
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》	16:30~19:30 ダンススクール	17:15~17:30 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	
18:00~18:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:30~19:30 有料スクール 【Calm】	19:00~19:30 サーキットトレーニング 牧野	19:00~20:00 ジュニアスクール ①②③ コース	19:00~20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ 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》	19:50~20:20 ローラー エクササイズ	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 ⑤⑥ 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》	20:45~21:15 TEAM TRAINING ~ツール~	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	
21:25~21:55 UBOUND 牧野	21:30~22:00 ピラティス 谷田	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
10:10~10:55 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	5F	2F	2F
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			
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》	12:00~13:00 空手スクール	12:00~12:30 サスペンション	11:00~11:30 アロマストレッチ 30	10:00~11:00 ジュニアスクール 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	14:00~14:30 サーキット	14:00~ 熱波浴	11:15~12:15 有料スクール ①② 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	15:55~16:25 GROUP CORE30 《映像プログラム》	15:45~16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:25~12:55 アクアキネシス 谷田 ①②③コース
16:35~17:20 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》	17:00~19:00 ダンススクール	17:15~17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	18:00~18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	13:00~13:30 アクアビクス30 谷田 ①②③コース
18:15~19:00 マイアミダンス 伊東	18:55~19:15 ローラー-EX(全身) 《映像プログラム》	19:20~19:50 背骨コンディショニング 谷田	19:30~20:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:15~21:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	13:45~14:45 ジュニアスクール ①② コース
19:15~20:00 ヨガ 千田	20:15~21:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	20:30~ 熱波浴			14:45~15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
20:15~21:00 GROUP FIGHT45 谷田					15:50~16:50 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
					17:55~18:55 ジュニアスクール ①②③ コース
					19:00~19:00 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
					20:00~21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース

- 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。
- 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。