

10.05 (日)

	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00	 10:15-10:45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》		 10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	11:00-11:45 チャレンジ エアロ 末村	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア&全身			11:00 サスペン ション
12:00	 12:00-12:45 ヨガ 末村	 12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
13:00	 13:00-13:45 太極拳 森田	 12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
14:00	 14:00-14:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	 13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 サスペン ション
15:00	 14:45-15:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	 14:30-14:50 ローラーストレッチ		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	 15:45-16:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	 15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00	 16:30-17:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
18:00	 17:30-18:15 GROUP POWER45 《映像プログラム》	 17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
19:00	 17:30-18:15 GROUP POWER45 《映像プログラム》	 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			18:00	
20:00	 18:30-19:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		

10.12 (日)

	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00	 10:15-10:45 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》		 10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	 11:00-11:45 ボール エクササイズ 牧野	10:30-11:30 スクール				11:00 サスペン ション
12:00	 12:00-12:45 背骨 コンディ ショニング 谷田	12:00-13:00 スクール	12:00-12:40 TEAM TRAINING コア			
13:00	13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田			12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
14:00	 14:00-14:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	 13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	 13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川	13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 サスペン ション
15:00	 14:45-15:30 GROUP POWER45 《映像プログラム》	 14:30-14:50 ローラーストレッチ		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	 15:45-16:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	 15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00	 16:30-17:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	 16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
18:00	 17:30-18:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	 17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
19:00	 17:30-18:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			18:00	
20:00	 18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		

10.13 (月・祝)

	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00	 10:15-10:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》		 10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:10-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	 11:15-12:00 エンジョイ ステップ 吉田	10:30-11:30 スクール				11:00 サスペン ション
12:00	 12:15-12:45 ローラー エクササイズ 吉田	12:00-13:00 スクール		12:00-13:15 スクール 1.2コース	12:30	
13:00	13:00-13:30 TEAM TRAINING			12:45-13:45 スクール 7コース		
14:00	13:45-14:30 ストリート JAZZ 井上	 13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		13:45-14:45 スクール 1.2コース		13:50 サスペン ション
15:00	 14:45-15:30 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	 14:30-14:50 ローラーストレッチ		14:45-15:45 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	 15:45-16:15 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	 15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00	 16:30-17:15 GROUP POWER45 《映像プログラム》	 16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:00-18:00 体操教室	15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
18:00	 17:30-18:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
19:00	 17:30-18:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			18:00	
20:00	 18:30-19:00 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》		18:10-20:10 ダンススクール			



: 体力・経験・年齢を問わず、どなたでもご参加いただけるクラスです



: 有料レッスンです。どなたでもお申し込みいただけます。(定員 10名/料金 2,200円)



: 音声付きの映像を見ながら行うプログラムです。入退場は自由で気軽に参加出来ます。スクール : 事前に会員登録が必要です(体験レッスン随時受付中/事前予約制)

エル・スポーツ京都

2025年日祝10月レッスンスケジュール

10.19 (日)

スタジオ			プール		ジム
A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00		10:15-10:45 GROUP GROOVE30 ※映像プログラム※	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING 全身	11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※	12:00-12:30 トランポリン エクササイズ	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ※映像プログラム※	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川	13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 サスペン ション
14:00	14:00-14:30 GROUP BLAST30 ※映像プログラム※	14:30-14:50 ローラーストレッチ	14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
15:00	14:45-15:30 GROUP GROOVE45 ※映像プログラム※	15:15-15:35 ストレッチ体操 ※映像プログラム※			
16:00	15:45-16:15 GROUP CORE30 ※映像プログラム※	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 ※映像プログラム※	16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:00	16:30-17:15 GROUP BLAST45 ※映像プログラム※	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※			
18:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 ※映像プログラム※	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 ※映像プログラム※	18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP POWER30 ※映像プログラム※				
20:00					

10.26 (日)

スタジオ			プール		ジム
A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00	10:15-10:45 GROUP CORE30 ※映像プログラム※	10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア&全身		11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 ローラー エクササイズ 牧野	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ※映像プログラム※	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川	13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 サスペン ション
14:00	14:00-14:30 GROUP CORE30 ※映像プログラム※	14:30-14:50 ローラーストレッチ	14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
15:00	14:45-15:30 GROUP FIGHT45 ※映像プログラム※	15:15-15:35 ストレッチ体操 ※映像プログラム※			
16:00	15:45-16:15 GROUP BLAST30 ※映像プログラム※	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 ※映像プログラム※	16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:00	16:30-17:15 GROUP POWER45 ※映像プログラム※	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※			
18:00	17:30-18:15 GROUP GROOVE45 ※映像プログラム※	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 ※映像プログラム※	18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP FIGHT30 ※映像プログラム※				
20:00					

ハロウィンイベント🎃
オレンジに塗られた
レッスンは**仮装OK!**
皆で楽しく体を
動かしましょう!!

 : 体力・経験・年齢を問わず、どなたでもご参加いただけるクラスです

 : 音声付きの映像を見ながら行うプログラムです。入退場は自由で気軽に参加出来ます。 スクール : 事前に会員登録が必要です (体験レッスン随時受付中/事前予約制)

 : 有料レッスンです。どなたでもお申し込みいただけます。(定員 10名/料金 2,200円)