

# 11.02 (日)

# 11.03 (月・祝)

# 11.09 (日)

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

|       | スタジオ                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                     | プール                               |            | ジム                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|----------------------|
|       | A<br>スタジオ                                                                                                                             | B<br>スタジオ                                                                                                                             | Sports<br>スタジオ                                                                                                      | プール                               | サウナ<br>熱波浴 | QNX                  |
| 10:00 |  10:15-10:45<br>GROUP<br>FIGHT30<br>《映像プログラム》      |                                                                                                                                       |  10:15-10:35<br>ローラーストレッチ        | 10:10-11:00<br>スクール<br>1.2.5コース   |            |                      |
| 11:00 |  11:00-11:45<br>J-POP入門<br>MOMO                    | 10:30-11:30<br>スクール                                                                                                                   |                                                                                                                     |                                   |            | 11:00<br>サスペン<br>ション |
| 12:00 |  12:00-12:45<br>ヨガ<br>MOMO                         |  12:00-12:30<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》   | 12:00-12:40<br>TEAM<br>TRAINING                                                                                     | 12:00-13:15<br>スクール<br>1.2コース     | 12:30      |                      |
| 13:00 | 13:00-13:45<br>ダンス<br>エアロ<br>伊東                                                                                                       |  12:45-13:30<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》   |  13:00-13:30<br>トランポリン<br>エクササイズ | 12:45-13:45<br>スクール<br>7コース       |            |                      |
| 14:00 |  14:00-14:30<br>GROUP<br>BLAST30<br>《映像プログラム》      |  13:45-14:15<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》   |                                                                                                                     | 13:45-14:45<br>スクール<br>1.2コース     |            | 13:50<br>サスペン<br>ション |
| 15:00 |  14:45-15:30<br>GROUP<br>POWER45<br>《映像プログラム》      |  14:30-14:50<br>ローラーストレッチ                          |                                                                                                                     | 14:45-15:45<br>スクール<br>1.2.3コース   | 15:00      |                      |
| 16:00 |  15:45-16:15<br>GROUP<br>CORE30<br>《映像プログラム》     |  15:15-15:35<br>ストレッチ体操<br>《映像プログラム》             |                                                                                                                     |                                   |            |                      |
| 17:00 |  16:30-17:15<br>GROUP<br>FIGHT45<br>《映像プログラム》    |  16:00-16:45<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》 | 15:00-18:00<br>体操教室                                                                                                 | 15:50-16:50<br>スクール<br>1.2.3.5コース |            |                      |
| 18:00 |  17:00-17:30<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》 |  17:30-18:15<br>GROUP<br>BLAST45<br>《映像プログラム》    |                                                                                                                     | 16:55-17:55<br>スクール<br>1.2.3.5コース |            |                      |
| 19:00 |  17:45-18:30<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》 |  18:30-19:00<br>GROUP<br>GROOVE30<br>《映像プログラム》   |                                                                                                                     |                                   | 18:00      |                      |
| 20:00 |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       | 18:10-20:10<br>ダンススクール                                                                                              |                                   |            |                      |

|       | スタジオ                                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                       | プール                             |            | ジム                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------|----------------------|
|       | A<br>スタジオ                                                                                                                           | B<br>スタジオ                                                                                                                             | Sports<br>スタジオ                                                                                                        | プール                             | サウナ<br>熱波浴 | QNX                  |
| 10:00 |  10:15-10:45<br>GROUP<br>CORE30<br>《映像プログラム》     |                                                                                                                                       |  10:15-10:35<br>ローラーストレッチ          | 10:00-11:00<br>スクール<br>1.2.5コース |            |                      |
| 11:00 | 11:00-11:40<br>TEAM<br>TRAINING<br>コア&全身                                                                                            | 10:30-11:30<br>スクール                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                 |            | 11:00<br>サスペン<br>ション |
| 12:00 | 12:00-12:45<br>チャレンジ<br>エアロ<br>末村                                                                                                   | 12:00-13:00<br>スクール                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                 |            |                      |
| 13:00 |  13:00-13:45<br>ヨガ<br>末村                         |  13:30-14:15<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》   |  13:30-15:00<br>ジャイロ<br>キネシス<br>中川 | 12:20-13:20<br>スクール<br>1.2.3コース | 12:30      |                      |
| 14:00 |  14:00-14:30<br>GROUP<br>BLAST30<br>《映像プログラム》    |  14:30-14:50<br>ローラーストレッチ                          |                                                                                                                       | 13:30-14:30<br>スクール<br>1.2.3コース |            | 13:50<br>サスペン<br>ション |
| 15:00 |  14:45-15:30<br>GROUP<br>FIGHT45<br>《映像プログラム》    |  15:15-15:35<br>ストレッチ体操<br>《映像プログラム》               |                                                                                                                       | 14:40-15:40<br>スクール<br>1.2.3コース | 15:00      |                      |
| 16:00 |  15:45-16:15<br>GROUP<br>BLAST30<br>《映像プログラム》  |  16:00-16:45<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                       |                                 |            |                      |
| 17:00 |  16:30-17:15<br>GROUP<br>POWER45<br>《映像プログラム》  |  17:00-17:30<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                       | 16:00-17:30<br>スクール<br>1.2コース   |            |                      |
| 18:00 |  17:30-18:15<br>GROUP<br>GROOVE45<br>《映像プログラム》 |  17:45-18:30<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                       |                                 | 18:00      |                      |
| 19:00 |  18:30-19:00<br>GROUP<br>FIGHT30<br>《映像プログラム》  |                                                                                                                                       |                                                                                                                       | 18:00-19:30<br>スクール<br>5.6コース   |            |                      |
| 20:00 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                 |            |                      |



：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11月レッスンスケジュール

11.16 (日)

11.23 (日)

11.24 (月・祝)

|       | スタジオ                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                      | プール                                     |            | ジム                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|----------------------|
|       | A<br>スタジオ                                                                                                                           | B<br>スタジオ                                                                                                                              | Sports<br>スタジオ                                                                                                       | プール                                     | サウナ<br>熱波浴 | QNX                  |
| 10:00 | <br>10:15-10:45<br>GROUP<br>GROOVE30<br>《映像プログラム》  |                                                                                                                                        | <br>10:15-10:35<br>ローラーストレッチ        | 10:00-11:00<br>スクール<br>1.2.5コース         |            |                      |
| 11:00 | 11:00-11:45<br>チャレンジ<br>エアロ<br>末村                                                                                                   | 10:30-11:30<br>スクール                                                                                                                    | 11:00-11:40<br>TEAM<br>TRAINING<br>全身                                                                                | 11:15-12:00<br>アクアビクス<br>中川<br>1.2.3コース |            | 11:00<br>サスペン<br>ション |
| 12:00 | <br>12:00-12:45<br>背骨<br>コンディ<br>ショニング<br>谷田       | <br>12:00-12:30<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》   | <br>12:00-12:30<br>トランポリン<br>エクササイズ | 12:20-13:20<br>スクール<br>1.2.3コース         | 12:30      |                      |
| 13:00 | 13:00-13:30<br>GROUP<br>FIGHT30<br>谷田                                                                                               | 12:45-13:30<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》                                                                                        | ⊕                                                                                                                    |                                         |            |                      |
| 14:00 | <br>14:00-14:30<br>GROUP<br>BLAST30<br>《映像プログラム》   | <br>13:45-14:15<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》   | 13:30-15:00<br>ジャイロ<br>キネシス<br>中川                                                                                    | 13:30-14:30<br>スクール<br>1.2.3コース         |            | 13:50<br>サスペン<br>ション |
| 15:00 | <br>14:45-15:30<br>GROUP<br>GROOVE45<br>《映像プログラム》  | <br>14:30-14:50<br>ローラーストレッチ                          |                                                                                                                      | 14:40-15:40<br>スクール<br>1.2.3コース         | 15:00      |                      |
| 16:00 | <br>15:45-16:15<br>GROUP<br>CORE30<br>《映像プログラム》  | <br>16:00-16:45<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                      | 16:00-17:30<br>スクール<br>1.2コース           |            |                      |
| 17:00 | <br>16:30-17:15<br>GROUP<br>BLAST45<br>《映像プログラム》 | <br>17:00-17:30<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                      |                                         |            |                      |
| 18:00 | <br>17:30-18:15<br>GROUP<br>FIGHT45<br>《映像プログラム》 | <br>17:45-18:30<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                      |                                         | 18:00      |                      |
| 19:00 | <br>18:30-19:00<br>GROUP<br>POWER30<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                                        |                                                                                                                      | 18:00-19:30<br>スクール<br>5.6コース           |            |                      |
| 20:00 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                         |            |                      |

|       | スタジオ                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                 | プール                                     |            | ジム                   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|----------------------|
|       | A<br>スタジオ                                                                                                                              | B<br>スタジオ                                                                                                                                | Sports<br>スタジオ                                                                                                  | プール                                     | サウナ<br>熱波浴 | QNX                  |
| 10:00 | <br>10:15-10:45<br>GROUP<br>CORE30<br>《映像プログラム》     |                                                                                                                                          | <br>10:15-10:35<br>ローラーストレッチ | 10:00-11:00<br>スクール<br>1.2.5コース         |            |                      |
| 11:00 | 11:00-11:40<br>TEAM<br>TRAINING<br>コア&全身                                                                                               | 10:30-11:30<br>スクール                                                                                                                      |                                                                                                                 | 11:15-12:00<br>アクアビクス<br>中川<br>1.2.3コース |            | 11:00<br>サスペン<br>ション |
| 12:00 | 12:00-12:45<br>GROUP<br>FIGHT45<br>嘉藤                                                                                                  | <br>12:00-12:30<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》   |                                                                                                                 | 12:20-13:20<br>スクール<br>1.2.3コース         | 12:30      |                      |
| 13:00 | 13:00-13:45<br>チャレンジ<br>エアロ<br>松井                                                                                                      | 12:45-13:30<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》                                                                                          | ⊕                                                                                                               |                                         |            |                      |
| 14:00 | <br>14:00-14:30<br>GROUP<br>CORE30<br>《映像プログラム》     | <br>13:45-14:15<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》   | 13:30-15:00<br>ジャイロ<br>キネシス<br>中川                                                                               | 13:30-14:30<br>スクール<br>1.2.3コース         |            | 13:50<br>サスペン<br>ション |
| 15:00 | <br>14:45-15:30<br>GROUP<br>FIGHT45<br>《映像プログラム》    | <br>14:30-14:50<br>ローラーストレッチ                          |                                                                                                                 | 14:40-15:40<br>スクール<br>1.2.3コース         | 15:00      |                      |
| 16:00 | <br>15:45-16:15<br>GROUP<br>BLAST30<br>《映像プログラム》  | <br>16:00-16:45<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                 | 16:00-17:30<br>スクール<br>1.2コース           |            |                      |
| 17:00 | <br>16:30-17:15<br>GROUP<br>POWER45<br>《映像プログラム》  | <br>17:00-17:30<br>GROUP<br>CENTERGY30<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                 |                                         |            |                      |
| 18:00 | <br>17:30-18:15<br>GROUP<br>GROOVE45<br>《映像プログラム》 | <br>17:45-18:30<br>GROUP<br>CENTERGY45<br>《映像プログラム》 |                                                                                                                 |                                         | 18:00      |                      |
| 19:00 | <br>18:30-19:00<br>GROUP<br>FIGHT30<br>《映像プログラム》  |                                                                                                                                          |                                                                                                                 | 18:00-19:30<br>スクール<br>5.6コース           |            |                      |
| 20:00 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                         |            |                      |

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



：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11月日祝レッスンスケジュール