

12.07 (日)

12.14 (日)

12.21 (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»		10:00 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 太極拳 森田	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	11:15-12:00 アクアピクス 中川 1.2.3コース	11:00 サスペン ション	
12:00 12:00-12:45 背骨 コンディ ショニング 谷田	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 13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»	13:00-13:45 ヨガ 末村	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 GROOVE30 «映像プログラム»	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»	14:30-14:50 ローラーストレッチ	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川		
15:00 14:45-15:30 GROUP BLAST45 «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»		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»	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 GROOVE45 «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 POWER45 «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 CORE30 «映像プログラム»					
20:00					

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»		10:00 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 太極拳 森田	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	11:15-12:00 アクアピクス 中川 1.2.3コース	11:00 サスペン ション	
12:00 12:00-12:45 背骨 コンディ ショニング 谷田	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 13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»	13:00-13:45 ヨガ 末村	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 GROOVE30 «映像プログラム»	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»	14:30-14:50 ローラーストレッチ	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川		
15:00 14:45-15:30 GROUP BLAST45 «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»		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»	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 GROOVE45 «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 POWER45 «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 CORE30 «映像プログラム»					
20:00					

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»		10:00 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 太極拳 森田	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	11:15-12:00 アクアピクス 中川 1.2.3コース	11:00 サスペン ション	
12:00 12:00-12:45 背骨 コンディ ショニング 谷田	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 13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»	13:00-13:45 ヨガ 末村	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 GROOVE30 «映像プログラム»	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»	14:30-14:50 ローラーストレッチ	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川		
15:00 14:45-15:30 GROUP BLAST45 «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»		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»	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 GROOVE45 «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 POWER45 «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 CORE30 «映像プログラム»					
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

*: 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）

エル・スポーツ京都
2025年日祝12月レッスンスケジュール

12.28 (日)

12.29 (月) 特別営業日

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 11:00-11:45 エンジョイ ステップ 吉田	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	11:15-12:00 アクアピックス 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	12:00-13:00 スクール		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00 13:00-13:45 GROUP FIGHT45 嘉藤		13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 «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	
14:00 14:00-14:30 GROUP BLAST30 «映像プログラム»		14:30-14:50 ローラストレッチ	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川		
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»	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»		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	
19:00 18:30-19:00 GROUP POWER30 «映像プログラム»			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
20:00					

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 POWER30 «映像プログラム»					
11:00 11:00-11:45 マイアミ ダンス 伊東	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	11:10-11:55 アクアピックス 森 1.2.3コース	11:00 サスペン ション	
12:00 12:00-12:45 ダンス エアロ 伊東		12:00-12:40 TEAM TRAINING		12:30	
13:00 13:00-13:45 背骨 コンディ ショニング 谷田		13:00-13:45 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»			
14:00 14:00-14:30 GROUP CORE30 «映像プログラム»		14:00-14:30 GROUP CORE30 «映像プログラム»		13:50 サスペン ション	
15:00 14:45-15:30 GROUP BLAST30 «映像プログラム»		14:45-15:30 GROUP FIGHT45 «映像プログラム»		15:00	
16:00 15:15-15:35 ストレッチ体操 «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 16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»		16:00-16:45 GROUP POWER45 «映像プログラム»			
18:00 17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 «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 GROOVE45 «映像プログラム»		17:30-18:15 GROUP FIGHT30 «映像プログラム»	18:00-20:00 スクール 2.3.5.6コース	18:00	
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

(: 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（体験レッスン随时受付中／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）

エル・スポーツ京都
2025年12月日祝レッスンスケジュール