

12.07 (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※	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	10:30-11:30 スクール	10:15-10:35 ローラーストレッチ			11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※	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		
13:00	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	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 ※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	14:30-14:50 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	15:15-15:35 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※		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
18:00	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※				
19:00	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		
20:00	18:30-19:00 GROUP CORE30 ※映像プログラム※				

12.14 (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 ローラー エクササイズ 牧野		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 チャレンジ エアロ 末村	12:00-12:40 TEAM TRAINING 全身			
13:00	13:00-13:45 ヨガ 末村		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
14:00	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	14:00-14:30 GROUP BLAST30 ※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	14:30-14:50 ローラーストレッチ				
17:00	15:15-15:35 ストレッチ体操 ※映像プログラム※				
18:00	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		
19:00	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※				
20:00	17:30-18:15 GROUP BLAST45 ※映像プログラム※		18:00-19:30 スクール 5.6コース		

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 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	11:00-11:45 チャレンジ エアロ 末村	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 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※		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 サスペン ション
14:00	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
15:00	14:30-14:50 ローラーストレッチ				
16:00	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※		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
18:00	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム※				
19:00	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		
20:00	18:30-19:00 GROUP FIGHT30 ※映像プログラム※				



: 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12月レッスンスケジュール


12.28 (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》		 10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
 11:00-11:45 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			11:00 サスペン ジョン
12:00			11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		
 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		⊕			
 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 ジョン
	 14:30-14:50 ローラーストレッチ				
15:00			14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	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		
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》				
17:00					
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	
18:00			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
					
18:30-19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》					
19:00					
20:00					

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 POWER30 《映像プログラム》		 10:15-10:35 ローラーストレッチ			
 11:00-11:45 マイアミ ダンス 伊東	10:30-11:30 スクール				11:00 サスペン ジョン
12:00					
12:00-12:45 ダンス エアロ 伊東	 12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	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	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
	 13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				13:50 サスペン ジョン
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				
					
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》				
					
16:30-17:15 GROUP POWER45 《映像プログラム》					
	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
17:00					
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	
18:00					
					
18:30-19:00 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》					
19:00			18:00-20:00 スクール 2.3.5.6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

 : 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)