

L-SPORTS KYOTO

2026.01-03 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

月
mon

Table with 6 columns: 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. Rows show lesson times from 9:00 to 22:10.

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

Table with 6 columns: 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. Rows show lesson times from 9:00 to 22:10.

カテゴリーのご案内

Icons for categories: エアロビクス系, ダンス系, コンディショニング系, トレーニング系, ファンクショナルトレーニング系, スイミング・アクア, 熱波浴.

水
wed

Table with 6 columns: 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. Rows show lesson times from 9:00 to 22:10.



- ・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	3F	3F	5F	2F	2F
9:10~9:55 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	9:10~9:30 リカバリ-EX 《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 石原 ①コース	
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 久保	魔法のストレッチボールを 使って背骨を整えながら 『肩・腰・股関節が軽くなる』 を目指す動作改善 エクササイズです。		10:15~11:15 有料スクール ①② コース
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 武術ストレッチ 山田	11:50~12:20 サスペンション	11:20~11:50 アクアピクス30 谷田 ①②③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		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		13:45~ 熱波浴	13:20~13:40 ティーブジョグ ⑥⑦コース
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 アクアピクス 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		14:45~15:45 ジュニアスクール ①②③ コース	
16:30~19:30 ダンススクール	15:45~16:15 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	15:50~16:50 ジュニアスクール
	16:30~16:50 ローラー-EX(全身) 《映像プログラム》			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
	17:00~17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			17:00~ 熱波浴	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		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
	19:00~19:30 ピラティス 嘉藤			18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	18:00~19:00 ジュニアスクール
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】		19:40~20:10 サスペンション	18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	18:00~19:00 ジュニアスクール
21:15~22:00 GROUP POWER45 矢野	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:40~21:10 TEAM TRAINING 30		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
				20:00~21:00 ジュニアスクール ②③ コース	20:00~21:00 ジュニアスクール
				21:00~22:00 マスターズ サークル ⑥コース	
				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
9:00 4F	3F	3F	5F	2F	2F
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 リズムトランポリン			
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】	10:15~10:45 ピラティス 神田		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》	11:00~11:45 ヨガ MOMO	12:00~12:30 サスペンション	11:20~11:50 アクアピクス30 森 ①②③コース	12:00~12:45 ジュニアスクール ①② コース
13:10~13:55 フラダンス 中谷	13:30~14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		12:45~ 熱波浴	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 ティーブジョグ ⑥カコース
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		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
17:15~17:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:40~17:00 リカバリ-EX 《映像プログラム》			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
18:00~18:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	17:15~17:30 ローラー-EX(下半身) 《映像プログラム》	16:30~19:30 ダンススクール		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
19:00~19:30 サーキットトレーニング 牧野	18:30~19:30 有料スクール 【Calm】		19:15~19:45 サスペンション	18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	18:00~19:00 ジュニアスクール
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 牧野		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
20:40~21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	20:45~21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	20:30~21:00 サスペンション		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
21:25~21:55 UBOUND 牧野		21:30~22:00 ピラティス 谷田		21:00~22:00 スライ ミング 木本 ⑥⑦コース	
				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
10:00 4F	3F	3F	5F	2F	2F
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			10:00~11:00 ジュニアスクール ①②③ コース
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		11:00~11:30 アロマストレッチ 30	11:15~12:15 有料スクール ①② コース
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	12:25~12:55 アクアピクス 谷田 ①②③コース	13:00~13:30 アクアピクス30 谷田 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~ 熱波浴	13:45~14:45 ジュニアスクール 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		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
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》			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
16:35~17:20 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:40~17:00 リカバリ-EX 《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
17:30~18:00 GROUP FIGHT30 《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 ①②③ コース	16:55~17:55 ジュニアスクール
18:15~19:00 マイアミダンス 伊東	18:00~18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	17:00~19:00 ダンススクール		18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③ コース	18:00~19:00 ジュニアスクール
19:15~20:00 ヨガ 千田	18:55~19:15 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	19:00~20:00 ジュニアスクール
20:15~21:00 GROUP FIGHT45 谷田	19:30~20:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:20~19:50 背骨コンディショニング 谷田		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
	20:15~21:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			20:30~ 熱波浴	20:00~21:00 ジュニアスクール ②③ コース

土曜日の施設利用時間は10時〜22時です

- 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。フロントにてプログラム表を配布しております。
- 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。

レッスンスケジュールはWEBでも確認できます



エル・スポーツ京都 0120-075-135

エル・スポーツ京都

QRコードを読み取り