

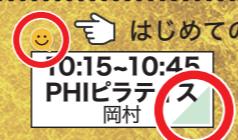
L-SPORTS KYOTO

2026.01.03 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

月
mon

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 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	9:10~9:40 ストレッチ体操 《映像プログラム》	9:10~9:30 リズムトランポリン	9:15~9:30 リズムトランポリン	9:15~9:45 PHIピラティス 岡村	9:00 4F GROUP BLAST30 《映像プログラム》
9:55~10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	9:45~10:00 GROUP CENTERGY15	9:50~10:20 リズムトレーニング 久保	10:30~11:30 有料スクール [Calm]	10:35~11:05 ボールエクササイズ	10:00~11:00 有料スクール ①コース
11:00~11:45 リラクゼーション &ストレッチ 田中	11:30~12:00 TEAM TRAINING 30	11:15~11:45 サスペンション	11:10~11:55 アクアピクス 森	11:15~11:45 アクアピクス 森	10:00~11:00 有料スクール ①コース
12:00~12:45 エンジョイ エアロ 岡村	12:00~12:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:45~ 熱波浴	12:00~13:15 ジュニアスクール ①②コース	12:45~13:45 有料スクール ⑦コース	12:00~13:15 ジュニアスクール ①②コース
13:00 13:05~13:50 JAZZストレッチ CHISA	13:00~13:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	13:20~14:05 ヨガ 東潤	13:30~14:00 サーキット	13:30~14:00 サーキット	13:00~13:45 有料スクール ⑦コース
14:00 14:00~14:45 JAZZ初級 コンビネーション CHISA	14:30~14:50 リカバリ-EX 《映像プログラム》	14:00~14:30 フィンスイム ⑦コース	13:45~14:45 有料スクール ①②コース	14:00~14:30 フィンスイム ⑦コース	13:45~14:45 有料スクール ⑦コース
15:00 15:00~15:30 TEAM TRAINING 30	15:00~15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	15:45~16:30 for GOLF	15:00~18:00 体操教室	15:45~16:30 for GOLF	15:00~15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
15:45~16:30 GROUP BLAST45 《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 ①②③コース	15:50~16:50 ジュニアスクール ⑤コース	15:45~16:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》
16:45~17:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	16:45~17:00 ローラーEX(下半身)	16:45~17:00 ローラーEX(下半身)	16:45~17:00 ローラーEX(下半身)	16:45~17:00 ローラーEX(下半身)	16:45~17:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》
17:15~17:45 GROUP CENTERGY30 《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 ①②③コース	16:55~17:55 ジュニアスクール ⑤コース	17:15~17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
17:45~18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	18:00~18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	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 ①②③コース	18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③コース	17:45~18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》
18:30~19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	19:00~19:30 GROUP CENTERGY30 《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 ②③コース	19:00~20:00 ジュニアスクール ⑤⑥コース	18:30~19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》
19:20~20:05 背骨 コンディショニング 谷田	19:45~20:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	19:30~20:00 サスペンション	19:30~20:00 サスペンション	19:30~20:00 サスペンション	19:20~20:05 背骨 コンディショニング 谷田
20:20~21:05 整理券配布(限定20名)	20:45~21:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:30~21:00 ピラティス 嘉藤	20:30~21:00 ピラティス 嘉藤	20:30~21:00 ピラティス 嘉藤	20:20~21:05 整理券配布(限定20名)
21:25~22:10 STRONG NATION® 谷田	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:25~22:10 STRONG NATION® 谷田

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♪
10:15~10:45
PHIピラティス
岡村

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

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 9:10~9:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	9:00 4F 9:10~9:30 ストレッチ体操 《映像プログラム》	9:10~9:30 リズムトランポリン	9:10~9:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	9:15~9:30 リズムトランポリン	9:00 4F 9:10~9:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》
9:55~10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	9:45~10:00 GROUP CENTERGY15	9:50~10:20 リズムトレーニング 久保	10:30~11:30 有料スクール [Calm]	10:35~11:05 ボールエクササイズ	10:00~11:00 有料スクール ①コース
11:00~11:45 リラクゼーション &ストレッチ 田中	11:30~12:00 TEAM TRAINING 30	11:15~11:45 サスペンション	11:10~11:55 アクアピクス 森	11:15~11:45 アクアピクス 森	10:00~11:00 有料スクール ①コース
12:00~12:45 エンジョイ エアロ 岡村	12:00~12:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:45~ 熱波浴	12:00~13:15 ジュニアスクール ①②コース	12:45~13:45 有料スクール ⑦コース	12:00~13:15 ジュニアスクール ①②コース
13:00 13:05~13:50 JAZZストレッチ CHISA	13:00~13:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	13:20~14:05 ヨガ 東潤	13:30~14:00 サーキット	13:30~14:00 サーキット	13:00~13:45 有料スクール ⑦コース
14:00 14:00~14:45 JAZZ初級 コンビネーション CHISA	14:30~14:50 リカバリ-EX 《映像プログラム》	14:00~14:30 フィンスイム ⑦コース	13:45~14:45 有料スクール ①②コース	14:00~14:30 フィンスイム ⑦コース	13:45~14:45 有料スクール ⑦コース
15:00 15:00~15:30 TEAM TRAINING 30	15:00~15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	15:45~16:30 for GOLF	15:00~18:00 体操教室	15:45~16:30 for GOLF	15:00~15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
15:45~16:30 GROUP BLAST45 《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 ①②③コース	15:50~16:50 ジュニアスクール ⑤コース	15:45~16:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》
16:45~17:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	16:45~17:00 ローラーEX(下半身)	16:45~17:00 ローラーEX(下半身)	16:45~17:00 ローラーEX(下半身)	16:45~17:00 ローラーEX(下半身)	16:45~17:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》
17:15~17:45 GROUP CENTERGY30 《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 ①②③コース	16:55~17:55 ジュニアスクール ⑤コース	17:15~17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
17:45~18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	18:00~18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	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 ①②③コース	18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③コース	17:45~18:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》
18:30~19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	19:00~19:30 GROUP CENTERGY30 《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 ②③コース	19:00~20:00 ジュニアスクール ⑤⑥コース	18:30~19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》
19:20~20:05 背骨 コンディショニング 谷田	19:45~20:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	19:30~20:00 サスペンション	19:30~20:00 サスペンション	19:30~20:00 サスペンション	19:20~20:05 背骨 コンディショニング 谷田
20:20~21:05 整理券配布(限定20名)	20:45~21:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:30~21:00 ピラティス 嘉藤	20:30~21:00 ピラティス 嘉藤	20:30~21:00 ピラティス 嘉藤	20:20~21:05 整理券配布(限定20名)
21:25~22:10 STRONG NATION® 谷田	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30~22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:25~22:10 STRONG NATION® 谷田

カテゴリーのご案内



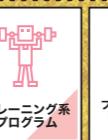
エアロビクス系
プログラム



ダンス系
プログラム



コンディショニング系
プログラム



トレーニング系
プログラム



ファンクショナル
プログラム



スイミング・アクア
プログラム



熱浴浴
(ロクリュク)

水
wed

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 9:10~9:40 GROUP BLAST30 《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	9:15~9:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	9:20~9:50 はじめ水泳 石田 ①コース	9:00 4F 9:10~9:40 GROUP BLAST30 《映像プログラム》
9:55~10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	9:45~10:00 GROUP CENTERGY15	9:50~10:20 リズムトレーニング 久保	10:30~11:30 有料スクール [Calm]	10:35~11:05 ボールエクササイズ	10:00~11:00 有料スクール ①コース
11:00~11:45 リラクゼーション &ストレッチ 田中	11:30~12:00 TEAM TRAINING 30	11:15~11:45 サスペンション	11:10~11:55 アクアピクス 森</		

- ・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

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 9:10-9:55 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	3F 9:10-9:30 リカバリ-EX 《映像プログラム》	3F 9:15-9:30 身体きたエル	5F 9:10-9:30 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	2F 9:20-9:50 はじめて水泳 石原 1コース	2F 9:40-10:10 GROUP CENTERGY45 久保
10:10-10:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	10:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	10:20-10:50 ローラークササイズ 佐藤	10:00-10:45 J-POP入門 K-POP入門 MOMO	10:15-11:15 有料スクール ①②コース	10:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
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	11:00-12:00 有料スクール [Calm]	11:00-11:45 ヨガ MOMO	11:00-11:45 チャレンジステップ 神田
12:00 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	12:05-12:50 腸＆リンパ 美人EX 神田	12:00-12:30 サスペンション	12:05-12:50 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
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	13:30-13:50 TEAM TRAINING ~HIIT~	13:10-13:55 フラダンス 中谷	13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
14:00 14:25-15:10 ストリートダンス 初中級 MIKI-T	14:45-15:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:30-15:00 サーキット	14:10-14:55 JAZZダンス 基礎 井上	14:10-14:40 ボールエクササイズ	14:10-14:55 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
15:25-16:10 ZUMBA MIKI-T	15:45-16:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	15:00-17:00 体操教室	15:05-15:50 フリースタイル JAZZ 井上	14:55-15:25 ストレッチ体操	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
16:30-19:30 ダンススクール	16:30-16:50 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	17:00- 熱波浴	16:15-17:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:40-16:00 ひめトレ	16:05-16:25 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》
20:00 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]	17:10-20:10 ダンススクール	17:15-17:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:30-19:30 ダンススクール	16:40-17:00 リカバリ-EX 《映像プログラム》
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 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:00-18:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③コース	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	19:00-19:30 サーキットトレーニング 牧野	19:00-19:30 有料スクール [Calm]	18:00-18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
20:40-21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	21:25-21:55 UBOUND 牧野	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	19:45-20:30 エンジョイ エアロ 千田	19:45-20:30 サーキットトレーニング 牧野	18:15-19:00 マイアミダンス 伊東
21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30-22:00 ピラティス 谷田	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	20:00-21:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	20:00-21:00 ジュニアスクール ①②③コース	18:55-19:15 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	20:45-21:30 TEAM TRAINING ~ツール~	20:45-20:30 ローラークササイズ 牧野	20:30-21:00 サスペンション	19:15-20:00 ヨガ 千田
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥コース	19:20-19:50 背骨コンディショニング 谷田
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥コース	20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥コース	20:15-21:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》



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。



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 9:10-9:55 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	3F 9:10-9:30 リカバリ-EX 《映像プログラム》	3F 9:15-9:30 身体きたエル	5F 9:10-9:30 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	2F 9:20-9:50 はじめて水泳 石原 1コース	2F 9:40-10:10 GROUP CENTERGY45 久保
10:10-10:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	10:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	10:20-10:50 リズムトレーニング 久保	10:00-10:45 J-POP入門 K-POP入門 MOMO	10:15-11:15 有料スクール ①②コース	10:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
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	11:00-12:00 有料スクール [Calm]	11:00-11:45 ヨガ MOMO	11:00-11:45 チャレンジステップ 神田
12:00 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	12:05-12:50 腸＆リンパ 美人EX 神田	12:00-12:30 サスペンション	12:30-13:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
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	13:30-13:50 TEAM TRAINING ~HIIT~	13:10-13:55 フラダンス 中谷	13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
14:00 14:25-15:10 ストリートダンス 初中級 MIKI-T	14:45-15:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:30-15:00 サーキット	14:10-14:55 JAZZダンス 基礎 井上	14:10-14:40 ボールエクササイズ	14:10-14:55 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
15:25-16:10 ZUMBA MIKI-T	15:45-16:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	15:00-17:00 体操教室	15:05-15:50 フリースタイル JAZZ 井上	14:55-15:25 ストレッチ体操	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
16:30-19:30 ダンススクール	16:30-16:50 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	17:00- 熱波浴	16:15-17:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:40-16:00 ひめトレ	16:05-16:25 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》
20:00 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]	17:10-20:10 ダンススクール	17:15-17:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:30-19:30 ダンススクール	16:40-17:00 リカバリ-EX 《映像プログラム》
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 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:00-18:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③コース	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》
21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	21:30-22:00 ピラティス 谷田	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	19:00-19:30 サーキットトレーニング 牧野	19:00-19:30 有料スクール [Calm]	18:00-18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	20:45-21:30 TEAM TRAINING ~ツール~	19:45-20:30 ローラークササイズ 牧野	19:45-20:30 サスペンション	18:15-19:00 マイアミダンス 伊東
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:30-22:00 ピラティス 谷田	20:30-21:00 サスペンション	18:55-19:15 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥コース	19:15-20:00 ヨガ 千田
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥コース	20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田
21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 マスターズ サークル ⑥コース	21:25-21:55 UBOUND 牧野	21:30-22:00 ピラティス 谷田	21:30-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥コース	20:15-21:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》

●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。

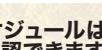
●日曜・祝日は毎週異なったスケジュールをご提供させていただいております。

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。

Is-sports.jp/kyoto/ 0120-075-135 エル・スポーツ京都

QRコードを読み取り♪



レッスンスケジュールは
WEBでも確認できます

レッスンスケジュールは
WEBでも確認できます