

1.03 (土) 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	11:15-11:45 UBOUND 牧野	11:15-11:45 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»				11:00 サスペンション
12:00	12:00-12:45 ダンス エアロ 伊東	12:00-12:45 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»	12:00-12:40 TEAM TRAINING			12:30
13:00	13:00-13:45 ボディセラピー MARI	13:00-13:30 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»				13:50 サスペンション
14:00	14:00-14:30 GROUP BLAST30 «映像プログラム»	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»				
14:45-15:30	GROUP POWER45 «映像プログラム»	14:30-14:50 ローラーストレッチ				15:00
15:45-16:15	GROUP CORE30 «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»				
16:30-17:15	GROUP GROOVE45 «映像プログラム»	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»				
17:00		17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»				
18:00						

1.04 (日) 特別営業日

スタジオ			プール	
A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴
10:00 10:15-10:45 GROUP FIGHT30 «映像プログラム»	10:00 10:15-11:00 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»	10:00 10:15-10:35 ローラーストレッチ		
11:00 11:00-11:45 J-POP入門 MOMO	11:00 11:15-11:45 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»	11:00 11:00-11:40 TEAM TRAINING	11:00 11:15-12:00 アクアピクス 中川 1.2.3コース	11:00 サスペシヨン
12:00 12:00-12:45 ヨガ MOMO	12:00 12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»			12:30
13:00 13:00-13:45 太極拳 森田	13:00 12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»	*		
14:00 14:00-14:30 GROUP BLAST30 «映像プログラム»	14:00 13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»	14:00 13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川		13:50 サスペシヨン
15:00 14:45-15:30 GROUP POWER45 «映像プログラム»	15:00 15:15-15:35 リカバリーエクサ「主身」 «映像プログラム»		14:00 14:00-17:00 ファミリー遊泳 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 16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»			
17:00 16:30-17:15 GROUP GROOVE45 «映像プログラム»	17:00 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»	18:00 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»			18:00
19:00 18:30-19:00 GROUP BLAST30 «映像プログラム»				
20:00				

1.11 (日)

 : 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

※ 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）

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

2026年日祝1月レッスンスケジュール

1.12 (月・祝)

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
10:15-10:45 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 ☺		10:15-10:35 ローラーストレッチ			
11:15-12:00 背骨コンディ ショニング 谷田				11:00 サスペン ション	
12:00 12:15-12:45 GROUP FIGHT30 谷田		10:30-11:30 スクール			
13:00 13:00-13:30 TEAM TRAINING			12:00-13:00 スクール		
14:00 13:45-14:30 ストリート JAZZ 井上			12:00-13:15 スクール 1.2コース		
15:00 14:45-15:30 GROUP POWER45 «映像プログラム»			12:45-13:45 スクール 7コース		
16:00 15:45-16:15 GROUP CORE30 «映像プログラム»			13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»		
17:00 16:30-17:15 GROUP GROOVE45 «映像プログラム»			13:45-14:45 スクール 1.2コース		
18:00 17:30-18:15 GROUP FIGHT45 «映像プログラム»			14:45-15:45 スクール 1.2.3コース		
19:00 18:30-19:00 GROUP BLAST30 «映像プログラム»			15:00-17:00 体操教室		
20:00			15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		

1.18 (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»			10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00 ☺		10:15-10:35 ローラーストレッチ			
11:00-11:45 ボール エクササイズ 牧野		10:30-11:30 スクール		11:00 サスペン ション	
12:00 12:00-12:45 エンジョイ エアロ 未村		12:00-12:40 TEAM TRAINING 全身			
13:00 13:00-13:45 ヨガ 未村		12:00-13:00 スクール		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	
14:00 14:00-14:30 GROUP GROOVE30 «映像プログラム»		13:00-14:30 スクール 1.2.3コース		12:30	
15:00 14:45-15:30 GROUP POWER45 «映像プログラム»		13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 «映像プログラム»		13:50 サスペン ション	
16:00 15:45-16:15 GROUP CORE30 «映像プログラム»		14:30-14:50 ローラーストレッチ			
17:00 16:30-17:15 GROUP GROOVE45 «映像プログラム»		14:45-15:30 GROUP POWER45 «映像プログラム»		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	
18:00 17:30-18:15 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»		15:00	
19:00 18:30-19:00 GROUP BLAST30 «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	
20:00		16:30-17:15 GROUP GROOVE45 «映像プログラム»			

1.25 (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»			10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00 ☺		10:15-10:35 ローラーストレッチ			
11:00-11:45 ローラー ⁺ エクササイズ 牧野		10:30-11:30 スクール		11:00 サスペン ション	
12:00 12:00-12:45 エンジョイ エアロ 未村		12:00-12:40 TEAM TRAINING コア			
13:00 13:00-13:45 ヨガ 未村		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース			
14:00 13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 «映像プログラム»		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		12:30	
15:00 14:45-15:30 GROUP POWER45 «映像プログラム»		13:50 サスペン ション			
16:00 15:45-16:15 GROUP CORE30 «映像プログラム»		14:30-14:50 ローラーストレッチ			
17:00 16:30-17:15 GROUP GROOVE45 «映像プログラム»		14:45-15:30 GROUP BLAST30 «映像プログラム»			
18:00 17:30-18:15 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»		15:00	
19:00 18:30-19:00 GROUP BLAST30 «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	
20:00		16:30-17:15 GROUP GROOVE45 «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



+: 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できます。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

2026年1月日祝レッスンスケジュール