

















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》	 10:15-11:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	 10:15-10:35 ローラーストレッチ	<div>UBOUND定員21名 15分前よりスタジオ 入口で整理券配布</div>		
11:00	11:15-11:45 UBOUND 牧野	 11:15-11:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
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》				
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》  14:30-14:50 ローラーストレッチ				13:50 サスペン ション
15:00	 14:45-15:30 GROUP POWER45 《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	
16:00	 15:45-16:15 GROUP CORE30 《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》  17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
17:00						
18:00						








1.04 (日) 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
10:15-10:45 GROUP FIGHT30 ※映像プログラム	10:15-11:00 GROUP CENTERGY45 ※映像プログラム	10:15-10:35 ローラーストレッチ			
11:00-11:45 J-POP入門 MOMO	11:15-11:45 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム	11:00-11:40 TEAM TRAINING	11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00-12:45 ヨガ MOMO	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム			12:30	
13:00-13:45 太極拳 森田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ※映像プログラム				
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	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川			13:50 サスペン ション
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		14:00-17:00 ファミリー遊泳 1.2.3コース	15:00	
15:45-16:15 GROUP CORE30 ※映像プログラム	15:15-15:35 リカバリーEX※全身 ※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				
17:30-18:15 GROUP FIGHT45 ※映像プログラム	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム				
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	
18:30-19:00 GROUP BLAST30 ※映像プログラム					

1.11 (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
10:15-10:45 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		
11:00-11:40 TEAM TRAINING コア&全身	10:30-11:30 スクール				11:00 サスペン ション
12:00-12:45 エンジョイ ステップ 吉田	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム				
13:00-13:45 ローラー エクササイズ 矢野	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	
14:00-14:30 GROUP BLAST30 ※映像プログラム	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		13:50 サスペン ション
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		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	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		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:30-18:15 GROUP FIGHT45 ※映像プログラム	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ※映像プログラム				
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	
18:30-19:00 GROUP BLAST30 ※映像プログラム			18:00-19:30 スクール 5.6コース		






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
10:00	 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	 11:15-12:00 背骨コンディ ショニング 谷田	10:30-11:30 スクール				11:00 サスペン ション
12:00	12:15-12:45 GROUP FIGHT30 谷田	12:00-13:00 スクール		12:00-13:15 スクール 1.2コース	12:30	
13:00	13:00-13:30 TEAM TRAINING	 13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		12:45-13:45 スクール 7コース		
14:00	13:45-14:30 ストリート JAZZ 井上	 14:30-14:50 ローラーストレッチ		13:45-14:45 スクール 1.2コース		13:50 サスペン ション
15:00	 14:45-15:30 GROUP POWER45 《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》	15:00-17:00 体操教室	14:45-15:45 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》		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5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》		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
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 スクール 1.2.3コース	18:00	
19:00	 18:30-19:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》		18:10-20:10 ダンススクール			
20:00						

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》		 10:15-10:35 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 ボール エクササイズ 牧野	10:30-11:30 スクール		11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	 12:00-12:45 エンジョイ エアロ 末村	12:00-13:00 スクール	12:00-12:40 TEAM TRAINING 全身	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	 13:00-13:45 ヨガ 末村	 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
14:00	 14:00-14:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	 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	
15:00	 14:45-15:30 GROUP POWER45 《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		
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 FIGHT45 《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 BLAST30 《映像プログラム》					
20:00						

1.25 (日)

	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	S ports 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 ローラー エクササイズ 牧野	10:30-11:30 スクール		11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	 12:00-12:45 エンジョイ エアロ 末村	 12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:00-12:40 TEAM TRAINING コア	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	 13:00-13:45 ヨガ 末村	 12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	Ⓜ 13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川			
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》		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	 14:45-15:30 GROUP POWER45 《映像プログラム》	 14:30-14:50 ローラーストレッチ		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》	 15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00	 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》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
18:00	 17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《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 FIGHT45 《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	
20:00	 18:30-19:00 GROUP BLAST30 《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
2026年1月日祝レッスンスケジュール