

L-SPORTS KYOTO

2026.04-06 STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

月
mon

| A スタジオ 4F | B スタジオ 3F | SPORTS スポーツスタジオ 3F | QNX クイナックス 5F | 静なる スタジオ サウナ 2F | プール 2F |
|--|--|---|------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 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 | | | |
| 9:45-10:00 GROUP CENTERGY15 | 9:50-10:20 リズムトレーニング 久保 | | | | 10:00-11:00 有料スクール |
| 9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》 | 10:30-11:30 有料スクール [Calm] | 10:35-10:55 脂肪燃エル | | 10:30-11:00 アロマストレッチ 30 | ① コース |
| 11:00-11:45 リズム エクササイズ 田中 | | 11:30-12:00 TEAM TRAINING 30 | 11:15-11:45 サスペンション | | 11:10-11:55 アクアビクス 森 ①②③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》 | 12:15-13:00 背骨 コンディショニング 神田 | | 12:45- 熱波浴 | 12:00-13:15 ジュニアスクール ①② コース |
| 13:05-13:50 ボディメイク &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 山本 | 13:30-14:00 サーキット | | 12:45-13:45 有料スクール ⑦ コース |
| 14:00-14:45 JAZZ初級 コンビネーション CHISA | 13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 13:05-13:50 ボディメイク &ストレッチ 姿勢を整え、日常生活や 運動に役立つ正しい身体を 作るクラスです。 運動が苦手な方や 久しぶりの方も安心して ご参加いただけます! | | | 13:20-13:40 水中ウォーキング ①②③コース |
| 15:00-15:30 TEAM TRAINING 30 | 14:30-14:50 リカバリーEX 《映像プログラム》 | | | | 13:45-14:45 有料スクール ①② コース |
| 15:45-16:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》 | 15:00-15:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 15:40-16:00 for GOLF | | | 14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース |
| 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) 《映像プログラム》 | 15:00-18:00 体操教室 | | | 15:50-16:50 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》 | 17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《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 |
| 18:30-19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》 | 18:00-18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール ⑤ コース |
| 19:20-20:05 背骨 コンディショニング 谷田 | 19:00-19:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 18:10-20:10 ダンススクール | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース |
| 20:20-21:05 ウェブ ストレッチ 田中 | 19:45-20:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 19:30-20:00 サスペンション | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース |
| 21:25-22:10 STRONG NATION® 谷田 | 20:30-21:00 TEAM TRAINING ~ツール~ | | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース |
| | 20:45-21:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | | | | 20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース |
| | 21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 21:30- 熱波浴 | | | |

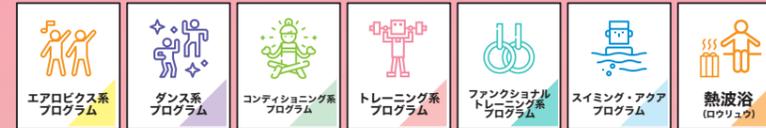
レッスンカテゴリーについて

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

| A スタジオ 4F | B スタジオ 3F | SPORTS スポーツスタジオ 3F | QNX クイナックス 5F | 静なる スタジオ サウナ 2F | プール 2F |
|--|--|------------------------------------|------------------------|--------------------------|--|
| 9:10-9:55 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》 | 9:15-9:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 9:30-10:00 リズム トレーニング | | | 9:20-9:50 はじめて水泳 石田 ①コース |
| 10:15-10:45 ピラティス 岡村 | 10:15-11:15 有料スクール | 10:15-10:35 ストレッチ体操 | | | 10:15-11:15 有料スクール ①② コース |
| 11:00-11:45 エアロ& コア・ヒップ 岡村 | 11:00 [Calm] | 11:15-11:45 リズムダンス nackey | | | 11:20-11:50 アクアビクス30 谷田 ①②③コース |
| 12:00-12:45 ストリート ダンス nackey | 11:45-12:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 12:15-13:00 からだ セルフケア 田中 | 12:30-13:00 サスペンション | 12:45- 熱波浴 | 12:00-12:45 ジュニアスクール ①② コース |
| 13:05-13:50 太極拳 森田 | 12:45-13:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 13:15-13:45 TEAM TRAINING 30 | | | 12:50-13:40 チャレンジ水泳 石田 ①②③コース |
| 14:05-14:50 ヨガ 谷田 | 13:30-13:50 リカバリーEX 《映像プログラム》 | | | | 13:45-14:45 有料スクール ① コース |
| 15:05-15:50 GROUP POWER45 《映像プログラム》 | 14:00-14:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 14:30-15:00 サーキット | | | 14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース |
| 16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》 | 14:45-15:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 15:30-16:00 サスペンション | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース |
| 17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》 | 15:00-17:00 体操教室 | | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール ⑤ コース |
| 17:40-18:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》 | 16:15-17:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 17:00- 熱波浴 | | | 17:00-17:00 サスペンション |
| 18:25-18:55 GROUP BLAST30 《映像プログラム》 | 17:00-17:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》 | | | | 17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 |
| 19:15-20:00 ヨガ 千田 | 17:40-18:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》 | 17:30-19:30 ダンススクール | | | 18:00-18:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》 |
| 20:15-21:00 ZUMBA 神田 | 18:00-18:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》 | | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース |
| 21:15-22:00 GROUP FIGHT45 谷田 | 19:00-20:00 有料スクール [Calm] | 19:45-20:25 TEAM TRAINING | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース |
| | 20:30-21:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 20:40-21:10 ローラー エクササイズ | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース |
| | 21:30-21:50 ストレッチ体操 《映像プログラム》 | | | | 20:00-20:25 ジュニアスクール ②③コース |
| | | | | | 20:00-21:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース |

カテゴリーのご案内



水
wed

| A スタジオ 4F | B スタジオ 3F | SPORTS スポーツスタジオ 3F | QNX クイナックス 5F | 静なる スタジオ サウナ 2F | プール 2F |
|--|--|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|--|
| 9:10-9:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》 | 9:10-9:25 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》 | 9:15-9:30 ラジオ体操 | | | |
| 9:55-10:40 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》 | 9:45-10:00 GROUP CENTERGY15 | 9:40-9:55 身体きたエル | | | |
| 10:55-11:40 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》 | 10:30-11:30 有料スクール [Calm] | 10:15-10:45 リズムエクササイズ 末村 | | | 10:15-11:15 有料スクール ① コース |
| 12:00-12:45 ローインパクト 田中 | 12:00-12:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 11:00-11:45 ヨガ 末村 | | | 11:15-12:15 有料スクール ①② コース |
| 13:00-13:45 ボディ メンテナンス 井上 | 12:00-12:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 12:00-12:30 ピラティス 岡村 | 12:00-12:30 サーキット | | 12:30-13:00 ホースDEアクア 津田 ①②③コース 13:00-13:10 ホースストレッチ |
| 14:00-14:30 TEAM TRAINING 30 | 13:00-13:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 12:50-13:35 チャレンジエアロ 末村 | | | 13:00-13:30 フィンスイム ⑦コース |
| 14:50-15:35 GROUP BLAST45 《映像プログラム》 | 13:40-14:00 ストレッチ体操 《映像プログラム》 | 13:50-14:35 健美操 松崎MARI | | | 13:45-14:45 有料スクール ① コース |
| 16:00-16:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》 | 14:15-14:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 14:50-15:35 ボディセラピー 松崎MARI | 14:45-15:05 for GOLF | | 13:45-14:45 有料スクール ⑤ コース |
| 17:00-19:00 ダンススクール | 15:00-15:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | | | | 14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース |
| 19:20-20:05 GROUP POWER45 佐々木 | 16:00-16:20 リカバリーEX 《映像プログラム》 | | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース |
| 20:20-21:05 GROUP FIGHT45 嘉藤 | 16:30-17:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 16:30-17:00 サスペンション | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース |
| 21:20-21:50 スポーツリズム トレーニング 嘉藤 | 17:15-18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 17:30- 熱波浴 | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール ⑤ コース |
| | 18:30-19:30 有料スクール [Calm] | | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール ①② コース |
| | 20:00-20:20 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》 | 17:00-20:10 ダンススクール | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール ⑤ コース |
| | 20:30-21:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース |
| | 21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 20:30-21:15 ストリートダンス HAYATO | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール ⑤⑥ コース |
| | | | | | 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 ⑤⑥ コース |
| | | | | | 21:45- 熱波浴 |



・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 4F | B スタジオ 3F | SPORTS スポーツスタジオ 3F | QNX クイナックス 5F | 静なる スタジオ サウナ 2F | プール 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 ラジオ体操 | | | 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 | | | 10:15-11:15 有料スクール ①②コース |
| 11:00-11:45 らくらく 機能改善教室 阪 | マットを使って筋肉や 関節の動きを覚え、 笑顔の笑顔で、 運動・免疫力向上を 目指しましょう! | 10:20-10:50 ローラーエクササイズ 佐藤 | | | 11:20-11:50 アクアピクス30 谷田 ①②③コース |
| | 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 | | |
| 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 ティープジョグ 6.7コース |
| 14:25-15:10 ストリートダンス 初中级 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》 | | | | 14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③コース |
| | 15:45-16:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 15:00-17:00 体操教室 | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③⑤コース |
| | 16:30-16:50 ローラー-EX(全身) 《映像プログラム》 | | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③⑤コース |
| | 17:00-17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | | 17:00- 熱波浴 | | 16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③⑤コース |
| 16:30-19:30 ダンススクール | 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 ①②③⑤コース |
| | 19:00-19:30 ピラティス 大矢 | 17:10-20:10 ダンススクール | | | 19:00-20:00 ジュニアスクール ②③⑤⑥コース |
| 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 | | 20:00-21:00 ジュニアスクール ②③⑤⑥コース |
| 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 | | 21:30- 熱波浴 | 21:00-22:00 マスターズ サークル ⑥コース |

| A スタジオ 4F | B スタジオ 3F | SPORTS スポーツスタジオ 3F | QNX クイナックス 5F | 静なる スタジオ サウナ 2F | プール 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 ラジオ体操 | | | |
| 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 | | | 11:20-11:50 アクアピクス30 森 ①②③コース |
| 13:15-13:45 TEAM TRAINING 30 | 13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | 12:00-12:30 サスペンション | | 12:45- 熱波浴 | 12:00-12:45 ジュニアスクール ①②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》 | 13:10-13:55 フラダンス 中谷 | | | 12:50-13:40 チャレンジ水泳 石田 ①②③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》 | 14:10-14:40 ポールエクササイズ | | | 13:45-14:45 有料スクール ①②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》 | 14:55-15:25 ストレッチ体操 | | | 14:00-14:20 ティープジョグ 6.7コース |
| 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》 | 15:40-16:00 ひめトレ | | | 14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③コース |
| 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》 | | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③⑤コース |
| 19:00-19:30 サーキットトレーニング 牧野 | 18:00-18:45 GROUP CENTERGY45 《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 ①②③⑤コース |
| 19:45-20:30 エンジョイ エアロ 千田 | 18:55-19:15 ローラー-EX(全身) 《映像プログラム》 | | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③⑤コース |
| 20:40-21:10 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》 | 19:30-20:00 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 ②③⑤⑥コース |
| 21:10-21:55 UBOUND 牧野 | 20:00-20:30 GROUP CENTERGY30 《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 ②③⑤⑥コース |
| | 20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 | 20:45-21:15 TEAM TRAINING 〜ツール〜 | | 21:30- 熱波浴 | 21:00-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦コース |

| A スタジオ 4F | B スタジオ 3F | SPORTS スポーツスタジオ 3F | QNX クイナックス 5F | 静なる スタジオ サウナ 2F | プール 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 | | | 11:15-12:15 有料スクール ①②コース |
| 12:15-13:00 マンズリー 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 | | | 12:25-12:55 アクアピクス 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 | | | 13:00-13:30 アクアピクス30 谷田 ①②③コース |
| 14:00-14:45 ウェーブ ストレッチ 田中 | 14:50-15:30 TEAM TRAINING | | | | 14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③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》 | 15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③⑤コース | | | 15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③⑤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》 | | | | 16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③⑤コース |
| 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 |
| 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》 | 17:00-19:00 ダンススクール | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③⑤コース |
| 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》 | | | | 18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③⑤コース |
| 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 ②③⑤⑥コース |
| 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 ②③⑤⑥コース |
| | 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 ②③⑤⑥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・祝日は毎週異なるスケジュールをご提供させていただいております。
● 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

QRコードを読み取り

is-sports.jp/kyoto/ エルスポーツ京都

エル・スポーツ京都 0120-075-135

