

L-SPORTS KYOTO

2026.10-12 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 22:00.

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 22:00.

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 22:00.



- ・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
9:00 9:10~9:55 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	9:10~9:30 リカバリー-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》	9:40~9:55 身体きたエル			
11:00~11:30 TEAM TRAINING 30	11:00~12:00 有料スクール 【Calm】	10:20~10:50 ローラーエクササイズ 佐藤		10:15~11:15 有料スクール ①②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》	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	
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		12:00~13:15 ジュニアスクール ①②コース	
14:15~15:00 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》			13:20~13:40 ディーブジョグ ⑥⑦コース	
15:15~16:00 ZUMBA MIKI-T	14:45~15:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		14:30~15:00 サーキット	14:00~14:30 アクアキネシス 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》	15:00~17:00 体操教室		14:45~15:45 ジュニアスクール ①②③コース	
19:45~20:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	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 ①②③コース	
20:30~21:00 ステップできたエル 久保	17:00~17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			16:55~17:55 ジュニアスクール ①②③コース	
21:15~22:00 GROUP POWER45 矢野	18:00~18:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	17:10~20:10 ダンススクール		17:00~ 熱波浴	
	19:00~19:30 ピラティス 大矢			16:55~17:55 ジュニアスクール ①②③コース	
	20:00~21:00 有料スクール 【Calm】			18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③コース	
	20:40~21:10 TEAM TRAINING 30			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》			20:00~21:00 ジュニアスクール ②③コース	
				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	
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	
13:15~13:45 TEAM TRAINING 30	13:30~14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:10~13:55 フラダンス 中谷	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》	14:10~14:40 ボールエクササイズ		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》	14:55~15:25 ストレッチ体操		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》	15:40~16:00 ひめトレ		14:00~14:20 ディーブジョグ ⑥⑦コース	
17:15~17:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:40~17:00 リカバリー-EX 《映像プログラム》			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》	16:30~19:30 ダンススクール		15:50~16:50 ジュニアスクール ①②③コース	
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】			16:55~17:55 ジュニアスクール ①②③コース	
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		18:00~19:00 ジュニアスクール ①②③コース	
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		19:00~20:00 ジュニアスクール ②③コース	
21:25~21:55 UBOUND 牧野	21:30~22:00 ピラティス 谷田			20:00~21:00 ジュニアスクール ②③コース	
				21:00~22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦コース	
				21:30~ 熱波浴	

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	土曜日の施設利用時間は10時~22時です
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	
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	11:15~12:15 有料スクール ①②コース	
13:15~13:45 UBOUND 牧野	13:30~14:30 有料スクール 【Calm】			12:25~12:55 アクアキネシス 谷田 ①②③コース	
14:00~14:45 ウェーブ ストレッチ 田中		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	
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	
15:55~16:25 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 ⑤コース
16:35~17:20 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:40~17:00 リカバリー-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 ⑤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》			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 ⑤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》	17:00~19:00 ダンススクール		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
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》			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
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		20:30~ 熱波浴	
	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。

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