12.06（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≫	10:30-11:30 スクール	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		12:00-12:40 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	12:00-12:45 エンジョイ エアロ 末村	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		12:20-13:20 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	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 POWER30 ≪映像プログラム≫	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫				
15:00	14:45-15:30 GROUP FIGHT45 ≪映像プログラム≫	14:30-15:00 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		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≫	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 ≪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≫	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
18:00	17:30-18:15 GROUP POWER45 ≪映像プログラム≫	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ≪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 FIGHT30 ≪映像プログラム≫	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
20:00						

12.13（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 BLAST30 ≪映像プログラム≫	10:30-11:30 スクール	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		12:00-12:40 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	12:00-12:40 TEAM TRAINING	12:00-13:00 スクール		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:00-13:30 ストレッチ体操	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	13:45-14:30 チャレンジ エアロ 松井					
15:00	14:45-15:30 GROUP GROOVE45 ≪映像プログラム≫	14:30-15:00 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	15:45-16:15 GROUP POWER30 ≪映像プログラム≫	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 ≪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 FIGHT45 ≪映像プログラム≫	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
18:00	17:30-18:15 GROUP BLAST45 ≪映像プログラム≫	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ≪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 GROOVE30 ≪映像プログラム≫	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
20:00						

12.20（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 GROOVE30 ≪映像プログラム≫	10:30-11:30 スクール	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 太極拳 森田		11:00-11:40 TEAM TRAINING			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		12:20-13:20 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≫		13:30-14:30 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 POWER30 ≪映像プログラム≫					
15:00	14:45-15:30 GROUP BLAST45 ≪映像プログラム≫	14:30-15:00 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	15:45-16:15 GROUP FIGHT30 ≪映像プログラム≫	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 ≪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 POWER45 ≪映像プログラム≫	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
18:00	17:30-18:15 GROUP GROOVE45 ≪映像プログラム≫	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP CORE30 ≪映像プログラム≫	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
20:00						

：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。

：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）

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）

エル・スポーツ京都
2026年日祝12月レッスンスケジュール

12.27（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	10:15-10:35 ローラーストレッチ		9:00-12:00 体操 体験会	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	11:00-11:40 TEAM TRAINING	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 ローラー エクササイズ 牧野	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:00-13:45 GROUP FIGHT30 嘉藤	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
14:00	14:00-14:30 GROUP GROOVE30 ≪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	13:30-14:30 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≫	14:30-15:00 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	15:45-16:15 GROUP BLAST30 ≪映像プログラム≫	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 ≪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 FIGHT45 ≪映像プログラム≫	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
18:00	17:30-18:15 GROUP GROOVE45 ≪映像プログラム≫	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP CORE30 ≪映像プログラム≫	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
20:00						

12.29（火）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 CORE30 ≪映像プログラム≫		10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:15-11:15 スクール 1.2コース		
11:00	11:15-11:45 UBOUND 牧野	10:30-11:30 スクール		11:20-11:50 アクアビクス 谷田 1.2.3コース		11:00 サスペンション
12:00	12:00-12:45 太極拳 森田	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫	12:00-12:40 TEAM TRAINING		12:30	
13:00	13:00-13:30 ストレッチ体操	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
14:00	13:45-14:30 チャレンジ エアロ 松井	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		13:45-14:45 スクール 1コース		13:50 サスペンション
15:00	14:45-15:30 GROUP FIGHT45 ≪映像プログラム≫	14:30-15:00 GROUP CENTERGY30 ≪映像プログラム≫		14:45-15:45 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	15:45-16:15 GROUP GROOVE30 ≪映像プログラム≫	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 ≪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 BLAST45 ≪映像プログラム≫	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 ≪映像プログラム≫				
18:00	17:30-18:15 GROUP POWER45 ≪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		
19:00	18:30-19:00 GROUP BLAST30 ≪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	
20:00				19:00-20:00 スクール 1.2.3コース		

UBOUND定員23名
15分前よりスタジオ
入口で整理券配布

：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。

¥ ：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）

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）

エル・スポーツ京都
2026年12月日祝レッスンスケジュール