

2023.05 LESSON SCHEDULE



毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

| 01 月 | 02 火 | 03 水 | 04 木 | 05 金 | 06 土 | 07 日 | 08 月 | 09 火 | 10 水 | 11 木 | 12 金 | 13 土 | 14 日 | 15 月 | 16 火 | 17 水 | 18 木 | 19 金 | | |
|--|--|---|---|---|---|--|--|--|---|---|---|--|--|------|------|--|---|---|---|--|
| 10:15 11:15 美・姿勢改善 玉川 Basic | 10:15 11:25 パワーヨガ70 今井 <i>Member</i> | 09:15 10:15 シェイプウエスト 細田 Basic | 09:15 10:15 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL | 09:15 10:15 腸内環境 森 Basic | 09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 <i>Member</i> | 09:15 10:15 美・ウォーク 森 Basic | 10:15 11:15 美・姿勢改善 玉川 Basic | 10:15 11:25 パワーヨガ70 今井 <i>Member</i> | 09:00 10:00 美・レッグス 玉川 Basic | 09:15 10:15 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL | 10:15 11:15 フロー 齋藤 <i>Member</i> | 09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 <i>Member</i> | 09:15 10:15 フロー 玉川 <i>Member</i> | 休館日 | | 10:15 11:25 パワーヨガ70 今井 <i>Member</i> | 09:00 10:00 美・レッグス 玉川 Basic | 09:15 10:15 目・肩・首 玉川 SELF-CONTROL | 10:15 11:15 フロー 齋藤 <i>Member</i> | |
| 12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 <i>Member</i> | 14:00 15:00 美・レッグス 今井 Basic | 11:00 12:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL | 11:00 12:00 美・姿勢改善 今井 Basic | 11:00 12:00 目・肩・首 今井 SELF-CONTROL | 11:00 12:00 美・レッグス 細田 Basic | 11:00 12:00 フロー 森 <i>Member</i> | 12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 <i>Member</i> | 14:00 15:00 美・レッグス 今井 Basic | 10:30 11:30 目・肩・首 北岡 SELF-CONTROL | 10:45 11:45 睡眠サポート 今井 Basic | 13:00 14:00 シェイプヒップ 齋藤 Basic | 11:00 12:00 目・肩・首 齋藤 SELF-CONTROL | 11:00 12:00 抗ストレスヨガ 北岡 Basic | | | 14:00 15:00 美・レッグス 今井 Basic | 10:30 11:30 コンディショニング 北岡 SELF-CONTROL | 10:45 11:45 睡眠サポート 今井 Basic | 10:45 14:00 シェイプヒップ 齋藤 Basic | |
| 14:00 15:00 シェイプウエスト 森 Basic | 17:15 18:15 美・ウォーク 吉田 Basic | 15:00 16:00 腸内環境 玉川 Basic | 15:00 15:45 ボード 細田 <i>Member</i> | 15:00 16:00 睡眠サポート 吉田 Basic | 13:00 14:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 抗ストレスヨガ 今井 Basic | 14:00 15:00 シェイプウエスト 森 Basic | 17:15 18:15 美・ウォーク 吉田 Basic | 12:00 13:00 抗ストレスヨガ 北岡 Basic | 13:00 13:45 ボード 玉川 <i>Member</i> | 14:50 15:50 コンディショニング 吉田 Basic | 13:00 14:00 美・ウォーク 齋藤 Basic | 13:00 13:45 ボード 北岡 <i>Member</i> | | | 17:15 18:15 美・ウォーク 吉田 Basic | 12:00 13:00 抗ストレスヨガ 北岡 Basic | 13:00 14:00 コンディショニング 玉川 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL | 14:50 15:50 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL |
| 20:00 21:00 シェイプ二の腕 細田 Basic | 20:30 21:30 シェイプウエスト 細田 Basic | 17:00 18:10 パワーヨガ70 吉田 <i>Member</i> | 17:00 18:00 抗ストレスヨガ 細田 Basic | 17:00 18:00 シェイプ二の腕 吉田 Basic | 15:00 16:00 美・姿勢改善 森 Basic | 15:00 16:10 パワーヨガ70 細田 <i>Member</i> | 20:00 21:00 シェイプ二の腕 細田 Basic | 20:30 21:30 シェイプウエスト 細田 Basic | 15:00 16:00 シェイプ二の腕 細田 Basic | 20:00 21:00 シェイプヒップ 細田 Basic | 18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL | 15:00 16:00 美・姿勢改善 森 Basic | 15:00 16:00 睡眠サポート 吉田 Basic | | | 20:30 21:30 シェイプウエスト 細田 Basic | 15:00 16:00 シェイプ二の腕 細田 Basic | 20:00 21:00 シェイプヒップ 細田 Basic | 20:00 21:00 シェイプヒップ 細田 Basic | 18:00 19:00 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL |
| 21:40 22:40 フロー 吉田 <i>Member</i> | | | | | 18:00 19:00 シェイプヒップ 吉田 Basic | 17:00 18:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL | 21:40 22:40 フロー 吉田 <i>Member</i> | | 19:00 20:00 シェイプヒップ 森 Basic | | 21:30 22:30 美・レッグス 今井 Basic | | 17:00 18:10 パワーヨガ70 吉田 <i>Member</i> | | | | | 19:00 20:00 シェイプヒップ 森 Basic | | 21:30 22:30 美・レッグス 今井 Basic |
| | | | | | 19:30 20:15 ボード 吉田 <i>Member</i> | | | | 21:30 22:30 睡眠サポート 森 Basic | | | | | | | 21:30 22:30 睡眠サポート 森 Basic | | | | |

2023.05 アテインヨガレッスンスケジュール

ATTAIN-YOGA LESSON SCHEDULE



Instagramをフォローしてください♡

1 アプリを開いて attain-yoga を検索

2 フォローするとフォロー完了です♡

右上のメニューバー(☰)
▼ QRコード
▼ QRコードをスキャンでもフォローできます♪

キャンセル規定の変更について

2023年5月1日(月)のレッスンより

レッスン開始時間の
6時間前まで無料

5時間59分前～は
¥1,650-が発生します

レッスン開始5時間59分前～はWebでのキャンセルは出来ません。お手数ですが、お電話もしくはメールフォーム(QRコード)にご連絡下さい。

TEL: 075-723-7816

メールフォーム

| 20 土 | 21 日 | 22 月 | 23 火 | 24 水 | 25 木 | 26 金 | 27 土 | 28 日 | 29 月 | 30 火 | 31 水 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|------|
| 09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 Member | 09:15 10:15 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL | 10:15 11:15 美・姿勢改善 玉川 Basic | 10:15 11:25 パワーヨガ70 今井 Member | 09:00 10:00 美・レッグス 玉川 Basic | 09:15 10:15 コンディショニング 玉川 SELF-CONTROL | 10:15 11:15 フロー 齋藤 Member | 09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 Member | 09:15 10:15 抗ストレスヨガ 森 Basic | 10:15 11:15 美・姿勢改善 吉田 Basic | 10:15 11:25 パワーヨガ70 今井 Member | 休館日 |
| 11:00 12:00 シェイプヒップ 細田 Basic | 11:00 12:00 美・ウォーク 吉田 Basic | 12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member | 14:00 14:45 ボード 今井 Member | 10:30 11:30 膝・腰 北岡 SELF-CONTROL | 10:45 11:45 睡眠サポート 今井 Basic | 13:00 14:00 シェイプヒップ 齋藤 Basic | 11:00 11:45 ボード 齋藤 Member | 11:00 12:10 パワーヨガ70 吉田 Member | 12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member | 14:00 15:00 美・レッグス 今井 Basic | |
| 13:00 14:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 美・姿勢改善 細田 Basic | 14:00 15:00 シェイプウエスト 森 Basic | 17:15 18:15 美・ウォーク 吉田 Basic | 12:00 13:00 抗ストレスヨガ 北岡 Basic | 13:00 14:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL | 14:50 15:50 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 シェイプ二の腕 齋藤 Basic | 13:00 14:00 シェイプウエスト 吉田 Basic | 14:00 15:00 シェイプウエスト 森 Basic | 17:15 18:15 美・ウォーク 吉田 Basic | |
| 15:00 16:00 美・姿勢改善 森 Basic | 15:00 16:00 フロー 細田 Member | 20:00 21:00 シェイプ二の腕 細田 Basic | 20:30 21:30 シェイプウエスト 細田 Basic | 15:00 16:00 シェイプ二の腕 細田 Basic | 20:00 21:00 シェイプヒップ 細田 Basic | 18:00 19:00 コンディショニング 吉田 SELF-CONTROL | 15:00 16:00 美・姿勢改善 森 Basic | 15:00 16:00 コンディショニング 細田 Basic | 20:00 21:00 シェイプ二の腕 細田 Basic | 20:30 21:30 シェイプウエスト 細田 Basic | |
| 18:00 19:00 シェイプウエスト 吉田 Basic | 17:00 18:00 シェイプ二の腕 吉田 Basic | 21:40 22:40 フロー 吉田 Member | | 19:00 20:00 シェイプヒップ 森 Basic | | 21:30 22:30 美・レッグス 今井 Basic | 18:00 19:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL | 17:00 18:10 美・姿勢改善 細田 Basic | 21:40 22:40 フロー 吉田 Member | | |
| 19:30 20:30 腸内環境 吉田 Basic | | | | 21:30 22:30 睡眠サポート 森 Basic | | | 19:30 20:30 腸内環境 吉田 Basic | | | | |

予約システム登録のお願い

システム登録をして頂くと、レッスン予約/キャンセル/キャンセル待ち/予約確認ができます。
右のQRコードから『アカウント登録』をタップ、店舗「エルスポーツ京都」を選択し、会員番号の前に「0240000000」と入力して下さい。
ご登録いただいたメールに通知が届きますので、ご自身のIDとパスワードを設定して下さい。不明な事はスタッフまでお問い合わせください。

