

# 2023.06 LESSON SCHEDULE



毎月12日  
次月レッスン  
予約受付開始♪

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

# ATTAIN-YOGA LESSON SCHEDULE



6・7月期間限定  
プログラムのご案内

『夏の神 BODY』  
～フローヨガで  
夏の薄着も怖くない～

関節を最大限に動かし、  
普段使っていない筋肉を  
目覚めさせる！  
全身引き締まった筋肉で  
自信を持って薄着になろう♪

室温：30度／湿度：50%

※レッスンのご予約は  
お早めに！！

キャンセル規定

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 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
10:15 11:25 パワーヨガ 70 今井 Member	09:00 10:00 イベント 玉川	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 10:15 イベント 吉田 EVENT	09:15 10:25 パワーヨガ 70 森 Member	10:15 11:15 美・ レッグス 玉川 Basic	10:15 11:15 イベント 今井 EVENT	09:00 10:00 美・ ウォーク 玉川 Basic	09:15 10:15 イベント 玉川 EVENT	休館日
13:30 14:30 イベント 今井 EVENT	10:30 11:30 膝・腰 北岡 SELF-CONTROL	10:45 11:45 腸内環境 今井 Basic	13:00 14:00 シェイプ 二の腕 齋藤 Basic	11:00 12:00 睡眠 サポート 細田 Basic	11:00 11:45 ボード 森 Member	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 Member	13:30 14:30 美・ ウォーク 今井 Basic	10:30 11:30 目・肩・首 北岡 SELF-CONTROL	10:45 11:45 腸内環境 今井 Basic	
17:15 18:15 美・ 姿勢改善 吉田 Basic	12:00 13:00 睡眠 サポート 北岡 Basic	13:00 14:00 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL	14:50 15:50 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 美・ レッグス 細田 Basic	13:00 14:00 シェイプ ヒップ 玉川 Basic	14:00 15:00 イベント 森 EVENT	17:15 18:15 美・ 姿勢改善 吉田 Basic	12:00 13:00 睡眠 サポート 北岡 Basic	13:00 14:00 目・肩・首 玉川 SELF-CONTROL	
20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 Basic	15:00 16:00 シェイプ ウエスト 細田 Basic	20:00 21:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 イベント 森 EVENT	15:00 16:00 美・ 姿勢改善 細田 Basic	20:00 21:00 シェイプ ウエスト 細田 Basic	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 Basic	15:00 16:00 シェイプ ウエスト 細田 Basic	20:00 21:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	
	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 森 Basic		21:15 22:15 イベント 今井 EVENT	18:00 19:00 シェイプ ウエスト 吉田 Basic	17:00 18:00 イベント 細田 EVENT	21:30 22:30 フロー 吉田 Member		19:00 20:00 イベント 森 EVENT		
	21:15 22:15 腸内環境 森 Basic			19:30 20:30 抗ストレス ヨガ 吉田 Basic				21:15 22:15 腸内環境 森 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ください。不明な事はスタッフまでお問い合わせください。

