

2023.11 LESSON SCHEDULE



毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

2023.11

アテインヨガレッスンスケジュール

ATTAIN-YOGA LESSON SCHEDULE



新インストラクターのご紹介

山本茉莉（やまもとまり）

ヨガをする楽しさや、身体の変化を皆様に感じて頂けるようなレッスンを心掛けます。
ヨガを通して、心身共にリフレッシュしましょう

宇野美弥子（うのみやこ）

ヨガを楽しみ、日々をより豊かにしていきましょう。
心地よく充実したヨガの時間となるよう想いを込めてレッスン担当致します。
宜しくお願い致します。

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。
予約システムのメンテナンス中、当日キャンセルは下記のフォームからお願いします。

TEL：075-723-7816

メールフォーム



20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木
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 美・ レッグス 玉川 Basic	09:15 10:15 コンディ ショニング 今井 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 森 <i>Member</i>	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 美・ レッグス 玉川 Basic	
12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	13:30 14:30 美・ レッグス 今井 Basic	10:45 11:45 コンディ ショニング 齋藤 SELF-CONTROL	11:00 12:00 腸内環境 細田 Basic	13:00 14:00 シェイプ ヒップ 齋藤 Basic	11:00 12:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	11:00 12:00 シェイプ ウエスト 玉川 Basic	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	13:30 14:30 美・ レッグス 今井 Basic	10:45 11:45 膝・腰 齋藤 SELF-CONTROL	
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	12:15 13:15 抗ストレス ヨガ 齋藤 Basic	13:00 14:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	14:50 15:50 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	13:00 13:45 ボード 細田 <i>Member</i>	13:00 14:00 目・肩・首 玉川 SELF-CONTROL	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	12:15 13:15 抗ストレス ヨガ 齋藤 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	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	15:00 16:10 パワーヨガ 70 玉川 <i>Member</i>	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 美・ ウォーク 吉田 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	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	
21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>		19:00 20:00 シェイプ ヒップ 森 Basic	17:00 18:00 シェイプ ヒップ 玉川 Basic	21:15 22:15 美・ レッグス 今井 Basic	18:00 19:00 美・ 姿勢改善 宇野 Basic	17:00 18:00 抗ストレス ヨガ 吉田 Basic	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>		19:00 20:00 シェイプ ヒップ 森 Basic	
		21:15 22:00 ボード 森 <i>Member</i>			19:30 20:30 腸内環境 吉田 Basic				21:15 22:15 睡眠 サポート 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「024」と入力して 10 桁にしてください。
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。