

2023.12 LESSON SCHEDULE



毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

2023.12

アテインヨガレッスンスケジュール

ATEIN-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水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日
09:15 10:15 美・ウォーク 玉川 Basic	09:15 10:15 目・肩・首 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 フロー 吉田 Member	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	09:15 10:15 美・ウォーク 玉川 Basic	09:15 10:15 コンディショニング 玉川 SELF-CONTROL	09:15 10:15 抗ストレスヨガ 今井 Basic		
10:45 11:45 膝・腰 齋藤 SELF-CONTROL	10:45 11:45 抗ストレスヨガ 今井 Basic	13:00 14:00 シェイプ二の腕 齋藤 Basic	11:00 12:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 抗ストレスヨガ 玉川 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	10:45 11:45 目・肩・首 齋藤 SELF-CONTROL	10:45 11:45 抗ストレスヨガ 今井 Basic	11:00 11:45 ボード 今井 Member		
12:15 13:15 睡眠サポート 齋藤 Basic	13:00 14:00 コンディショニング 玉川 SELF-CONTROL	14:50 15:50 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 シェイプウエスト 細田 Basic	13:00 14:00 美・レッグス 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	12:15 13:15 睡眠サポート 齋藤 Basic	13:00 14:00 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL	13:00 14:00 シェイプウエスト 齋藤 Basic		
15:00 16:00 シェイプウエスト 細田 Basic	20:15 21:15 シェイプ二の腕 細田 Basic	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 シェイプヒップ 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	20:15 21:15 シェイプ二の腕 細田 Basic	15:00 16:00 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL		
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 美・姿勢改善 宇野 Basic	17:00 18:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	21:30 22:30 フロー 吉田 Member		19:00 20:00 シェイプ二の腕 森 Basic		17:00 18:10 パワーヨガ70 吉田 Member		
21:15 22:15 腸内環境 森 Basic			19:30 20:15 ボード 吉田 Member				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「024」と入力して10桁にして下さい。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。

