

2024.02 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 シェイプ 二の腕 谷田 Basic	10:00 11:00 美・ 姿勢改善 山本 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	10:00 11:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	10:00 10:45 ボード 細田 <i>Member</i>	09:15 10:15 睡眠 サポート 細田 Basic	09:15 10:15 シェイプ 二の腕 谷田 Basic	10:00 11:00 美・ 姿勢改善 山本 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 吉田 Basic	09:15 10:15 膝・腰 森 SELF-CONTROL	10:00 11:00 フロア 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 睡眠 サポート 細田 Basic	09:15 10:15 シェイプ 二の腕 谷田 Basic	10:00 11:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 抗ストレス ヨガ 森 Basic	10:00 11:00 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL
11:00 12:00 腸内環境 今井 Basic	12:30 13:30 シェイプ ヒップ 谷田 Basic	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 細田 Basic	11:00 12:00 フロア 森 <i>Member</i>	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	11:00 12:00 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 腸内環境 今井 Basic	13:00 14:00 シェイプ ヒップ 谷田 Basic	11:00 12:00 コンディ ショニング 吉田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 今井 Basic	11:00 12:10 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	13:30 14:30 美・ レッグス 今井 Basic	11:00 12:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 腸内環境 今井 Basic	12:30 13:30 シェイプ ヒップ 谷田 Basic	11:00 12:00 美・ ウォーク 細田 Basic	11:00 12:00 コンディ ショニング 森 SELF-CONTROL	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>
13:00 14:00 目・肩・首 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	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 抗ストレス ヨガ 今井 Basic	14:00 15:00 シェイプ 二の腕 今井 Basic	13:00 14:00 コンディ ショニング 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 美・ レッグス 今井 Basic	13:00 13:45 ボード 今井 <i>Member</i>	13:00 14:00 シェイプ 二の腕 森 Basic	17:15 18:15 抗ストレス ヨガ 吉田 Basic	14:00 15:00 シェイプ 二の腕 今井 Basic	13:00 14:00 膝・腰 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 コンディ ショニング 吉田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 美・ レッグス 吉田 Basic	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 森 Basic
20:15 21:15 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 シェイプ ウエスト 森 Basic	15:00 16:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	20:00 21:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	20:30 21:30 シェイプ ウエスト 細田 Basic	19:00 20:00 シェイプ ヒップ 森 Basic	20:15 21:15 シェイプ ヒップ 細田 Basic	18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 シェイプ ウエスト 森 Basic	15:00 16:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	15:00 16:00 フロア 吉田 <i>Member</i>	20:30 21:30 シェイプ ウエスト 細田 Basic	19:00 20:00 シェイプ ヒップ 森 Basic	20:15 21:15 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 シェイプ ウエスト 森 Basic	15:00 15:45 ボード 細田 <i>Member</i>	20:00 21:00 美・ 姿勢改善 山本 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 細田 Basic	21:30 22:30 フロア 細田 <i>Member</i>		21:15 22:15 睡眠 サポート 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 睡眠 サポート 吉田 Basic	17:00 18:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic		21:15 22:15 睡眠 サポート 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 シェイプ 二の腕 細田 Basic	21:30 22:30 フロア 吉田 <i>Member</i>
		19:30 20:30 腸内環境 吉田 Basic							19:30 20:30 腸内環境 吉田 Basic								19:30 20:30 腸内環境 吉田 Basic	

Basic ベーシック
自律神経系：Lv.★★☆☆☆ 抗ストレスヨガ・腸内環境アンチエイジング・睡眠サポート
動作改善系：Lv.★★☆☆☆ 美姿勢改善・美レッグス・美ウォーキング
燃焼系：Lv.★★★☆☆ シェイプウエスト・シェイプヒップ・シェイプ二の腕

SELF-CONTROL セルフコントロール
ボードヨガ
Member メンバー限定

不調改善系：Lv.★☆☆☆☆ 膝腰・目首肩・ベーシックコンディショニング
Lv.★★★★★
パワーヨガ70：Lv.★★★★★/フロア：Lv.★★★★★

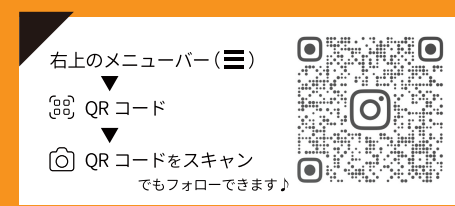
21:30
22:30
色付きのレッスンは
男性も受講いただける
レッスンです

2024.02 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♡



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

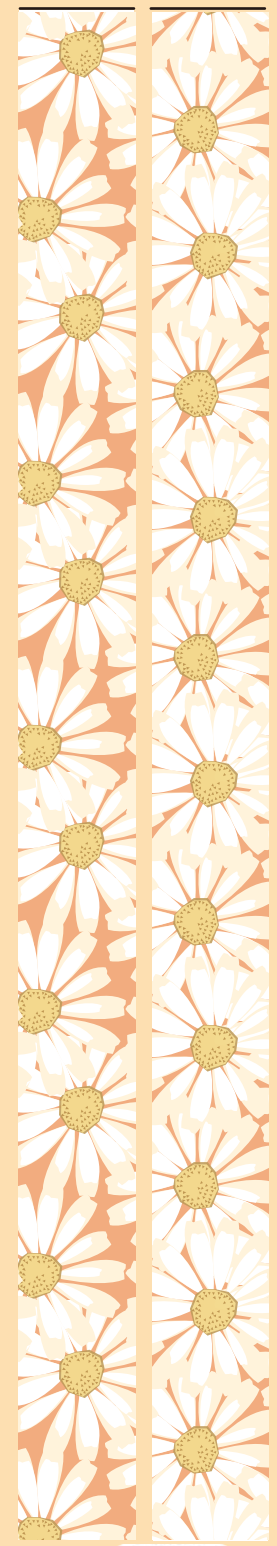
レッスン開始5時間59分前～はWebでのキャンセルは出来ません。お手数ですが、お電話もしくはメールフォーム(QRコード)にご連絡下さい。予約システムのメンテナンス中、当日キャンセルは下記のフォームからお願いします。

TEL : 075-723-7816

メールフォーム



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

