

2024.03 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
10:00 11:00 美・ レッグス 山本 Basic	09:15 10:15 イベント 吉田 EVENT	09:15 10:15 美・ 姿勢改善 山本 Basic	10:00 11:00 イベント 細田 EVENT	10:00 11:00 フロー 吉田 Member	09:15 10:15 腸内環境 細田 Basic	09:15 10:15 シェイプ ウエスト 谷田 Basic	10:00 11:00 美・ レッグス 山本 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 今井 Basic	10:00 11:00 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL	10:00 11:00 フロー 吉田 Member	09:15 10:15 イベント 細田 EVENT	09:15 10:15 シェイプ ウエスト 谷田 Basic	休 <				

2024.03 アテインヨガレッスンスケジュール

ATEIN-YOGA LESSON SCHEDULE



期間限定
イベントレッスン

春の アクティブボディ ～不調にサヨナラ～

目覚めが悪い・身体がだるい
やる気が出ない・気分が落ち込む
焦りやイライラが止まらない・
アレルギー症状がきつい・・・
そんな不調の原因は、自律神経の
乱れかも？！
自律神経が適切なタイミングで
機能することで不調を寄せ付け
ないアクティブな身体作りを
目指します！！
室温：36度／湿度：60％
※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。
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

休館日

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