

# 2024.05 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 睡眠サポート 細田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 シェイプ二の腕 谷田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 抗ストレスヨガ 細田 <b>Basic</b>	09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 シェイプ二の腕 吉田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 コンディショニング 吉田 SELF-CONTROL	10:00 11:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 睡眠サポート 細田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 シェイプ二の腕 谷田 <b>Basic</b>	10:00 11:00 美・姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:00 ボード 今井 <i>Member</i>	10:00 11:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	10:00 11:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	休日		09:15 10:15 シェイプ二の腕 谷田 <b>Basic</b>	10:00 11:00 美・姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 シェイプ二の腕 山本 <b>Basic</b>										
11:00 12:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 腸内環境 今井 <b>Basic</b>	11:00 12:00 フロー 細田 <i>Member</i>	11:00 12:00 セミナー栄養 吉田 EVENT	11:00 11:45 ボード 吉田 <i>Member</i>	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 <b>Basic</b>	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 <b>Basic</b>	12:30 13:30 シェイプヒップ 谷田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 抗ストレスヨガ 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 シェイプウエスト 吉田 <b>Basic</b>	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 <b>Basic</b>			休日		11:00 12:00 腸内環境 今井 <b>Basic</b>	12:30 13:30 シェイプヒップ 谷田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 シェイプウエスト 細田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 膝・腰 今井 <b>Basic</b>								
14:00 15:00 シェイプ二の腕 今井 <b>Basic</b>	13:00 14:00 コンディショニング 今井 SELF-CONTROL	13:00 14:00 セミナー背骨 谷田 EVENT	13:00 14:00 腸内環境 森 <b>Basic</b>	13:00 14:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 シェイプウエスト 森 <b>Basic</b>	17:15 18:15 抗ストレスヨガ 吉田 <b>Basic</b>	14:00 15:00 シェイプ二の腕 今井 EVENT	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 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 抗ストレスヨガ 吉田 <b>Basic</b>	14:00 15:00 シェイプウエスト 森 <b>Basic</b>	17:15 18:15 抗ストレスヨガ 吉田 <b>Basic</b>					休日		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 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 美・姿勢改善 山本 SELF-CONTROL						
19:00 20:00 シェイプヒップ 森 <b>Basic</b>	20:15 21:15 シェイプヒップ 細田 <b>Basic</b>	15:00 16:00 美・ウォーク 吉田 <b>Basic</b>	15:00 16:00 シェイプウエスト 森 <b>Basic</b>	15:00 16:00 睡眠サポート 細田 <b>Basic</b>	15:00 16:00 セミナー栄養 吉田 EVENT	20:30 21:30 シェイプウエスト 細田 <b>Basic</b>	19:00 20:00 シェイプヒップ 森 <b>Basic</b>	20:15 21:15 シェイプヒップ 細田 <b>Basic</b>	18:00 19:00 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 シェイプヒップ 森 <b>Basic</b>	15:00 16:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 <b>Basic</b>	20:30 21:30 シェイプウエスト 細田 <b>Basic</b>							休日		20:15 21:15 シェイプヒップ 細田 <b>Basic</b>	18:00 18:45 ボード 吉田 <i>Member</i>	15:00 16:00 シェイプヒップ 森 <b>Basic</b>	15:00 16:00 睡眠サポート 今井 <b>Basic</b>				
21:15 22:15 睡眠サポート 森 <b>Basic</b>		17:00 17:45 ボード 吉田 <i>Member</i>	17:00 18:00 美・姿勢改善 今井 <b>Basic</b>	17:00 18:00 セミナー背骨 谷田 EVENT	17:00 18:00 美・レッグス 山本 <b>Basic</b>		21:15 22:15 睡眠サポート 森 <b>Basic</b>		21:15 22:15 美・ウォーク 今井 <b>Basic</b>	17:00 18:00 美・姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	17:00 18:00 睡眠サポート 細田 <b>Basic</b>	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>										休日			21:15 22:15 美・ウォーク 今井 <b>Basic</b>	17:00 18:00 美・姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	17:00 18:10 シェイプウエスト 谷田 <b>Basic</b>		
											19:30 20:30 腸内環境 吉田 <b>Basic</b>													休日				19:30 20:30 腸内環境 吉田 <b>Basic</b>	

**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.★★★★☆ / フロー：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

# ATTAIN-YOGA LESSON SCHEDULE



## セミナーのご案内

### 身体の仕組み セミナー

身体に関する情報が溢れている世の中、正しい知識を整理して運動をより効率的にするための知識を身につけましょう！

#### 骨格編～背骨～

担当：谷田

5月3日（金）13:00～

5月5日（日）17:00～

#### 栄養編～エネルギー～

担当：吉田

5月4日（土）11:00～

5月6日（月）15:00～

※セミナーのご予約はいつものWebで！

## 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	31金
10:00 11:00 目・肩・首 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 シェイブ二の腕 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 Member	09:15 10:15 フロー 森 Member	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 睡眠サポート 細田 Basic	09:15 10:15 シェイブ二の腕 谷田 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 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 腸内環境 今井 Basic	12:30 13:30 シェイブヒップ 谷田 Basic	11:00 12:00 美・レッグス 吉田 Basic	11:00 12:00 美・レッグス 森 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 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 腸内環境 今井 Basic	
14:00 15:00 シェイブウエスト 森 Basic	17:15 18:15 抗ストレスヨガ 吉田 Basic	14:00 15:00 シェイブ二の腕 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 目・肩・首 今井 SELF-CONTROL	13:00 14:00 シェイブウエスト 山本 Basic	14:00 15:00 シェイブウエスト 森 Basic	17:15 18:15 抗ストレスヨガ 吉田 Basic	14:00 15:00 シェイブ二の腕 今井 Basic	13:00 14:00 膝・腰 今井 SELF-CONTROL	
20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 シェイブウエスト 細田 Basic	19:00 20:00 シェイブヒップ 森 Basic	20:15 21:15 シェイブヒップ 細田 Basic	18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 シェイブヒップ 森 Basic	15:00 15:45 ボード 細田 Member	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 シェイブウエスト 細田 Basic	19:00 20:00 シェイブヒップ 森 Basic	20:15 21:15 シェイブヒップ 細田 Basic	
21:30 22:30 フロー 吉田 Member		21:15 22:15 睡眠サポート 森 Basic		21:15 22:15 美・ウォーク 今井 Basic	17:00 18:00 美・姿勢改善 山本 Basic	17:00 18:10 パワーヨガ70 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						

休館日

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。

