

ATTAIN-YOGA 2024.08 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

09:15 10:15 イベント 谷田 EVENT	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 腸内環境 今井 Basic	10:00 11:00 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL	10:00 11:00 イベント 吉田 EVENT	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 10:15 イベント 吉田 EVENT	09:15 10:15 コンディ ショニング 森 SELF-CONTROL	07:30 08:30 朝ヨガ 森 EVENT	休 館 日
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 イベント 細田 EVENT	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	15:00 16:00 美・ ウォーク 吉田 Basic	11:00 12:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 イベント 今井 EVENT	12:30 13:30 シェイプ ヒップ 谷田 Basic	11:00 12:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	11:00 12:00 イベント 森 EVENT	09:15 10:15 美・ ウォーク 森 Basic	
13:00 14:00 膝・腰 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 イベント 谷田 EVENT	13:00 14:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 イベント 吉田 EVENT	14:00 15:00 イベント 森 EVENT	19:00 20:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	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	15:00 16:00 コンディ ショニング 谷田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 シェイプ ウエスト 吉田 Basic	11:00 12:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	
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 ヒップ 森 Basic	15:00 16:00 フロー 細田 Member	20:00 21:00 イベント 山本 EVENT	20:30 21:30 シェイプ ウエスト 細田 Basic	19:00 20:00 イベント 森 EVENT	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 イベント 森 EVENT	15:00 15:45 ボード 牧野 Member	13:00 14:10 パワーヨガ 70 細田 Member	
	21:15 22:15 美・ レッグス 吉田 Basic	17:00 18:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	17:00 18:00 シェイプ ウエスト 細田 Basic	21:30 22:30 フロー 吉田 Member		21:15 22:15 睡眠 サポート 山本 Basic		21:15 22:15 イベント 吉田 EVENT	17:00 18:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	17:00 18:10 パワーヨガ 70 吉田 Member	15:00 16:00 睡眠 サポート 吉田 Basic	
		19:30 20:30 抗ストレス ヨガ 吉田 Basic							19:30 20:30 抗ストレス ヨガ 吉田 Basic		17:00 18:00 イベント 吉田 EVENT	

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。
登録はこちらのQRコードから→



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 Studio 京都
0120-075-135



2024.08 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



16金 17土 18日 19月 20火 21水 22木 23金 24土 25日 26月 27火 28水 29木 30金 31土

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