

ATTAIN-YOGA 2024.10 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

01^火 02^水 03^木 04^金 05^土 06^日 07^月 08^火 09^水 10^木 11^金 12^土 13^日 14^月 15^火

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



2024.10 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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