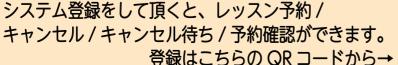
## ATTAIN-YOGA 2024.11 LESSON SCHEDULE

毎月 **12** 日 次月レッスン 予約受付開始♪

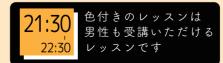
## 01⊕ 02⊕ 03⊕ 04⊕ 05@ 06® 07⊕ 08⊕ 09⊕ 10⊕ 11⊕ 12@ 13® 14⊕ 15⊕

910									100			100		
10:00	09:15	09:15	09:15	10:00	09:15	09:15	10:00	09:15	09:15	10:00	10:00	09:15	09:15	
11:0		10:15	10:15	11:00	10:15	10:15	11:00	10:15	10:15	11:00	11:00	10:15	10:15	
美•	パワーヨガ	シェイプ	イベント	フロー	睡眠	イベント	美•	イベント	シェイプ	膝•腰	フロー	イベント	シェイプ	
姿勢改善	70	ウエスト					姿勢改善		二の腕			l	二の腕	
山本	吉田	今井	森	吉田	細田	谷田	山本	吉田	森	細田	吉田	細田	谷田	
Basic	Member	Basic	EVENT	Member	Basic	EVENT	Basic	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	Member	EVENT	Basic	
12:30	)   11:00	11:00	11:00	15:00	11:00	11:00	12:30	11:00	11:00	12:00	15:00	11:00	11:00	休
13:3	12:00	12:00	12:00 抗ストレス	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	12:00	13:00	16:00	12:00	12:00	
シェイプ	7 │ 目•肩•首	美•	抗ストレス	美•	目•肩•首	腸内環境	イベント	美•	フロー	イベント	_美•	コンディ	腸内環境	
ヒップ 森	今#	姿勢改善 吉 田	ヨガ 細 田	ウォーク 吉田	細田	今 井	森	多勢改善 山本	今井	細田	ウォーク 吉 田	ショニング 細田	今井	
	١				SELF-CONTROL		l		Member			SELF-CONTROL		
Basic		Basic	Basic	Basic		Basic	EVENT	Basic		EVENT	Basic		Basic	A.L.
15:00		13:00	13:00	19:00	14:00	13:00	15:00	13:00	13:00	14:00	19:00	14:00	13:00	館
16:0		14:00	14:00	20:00	15:00	14:00	16:00 コンディ	14:00	14:00	15:00 シェイプ	20:00	15:00	14:00	中日
イベン	· イベント	腸内環境	フロー	膝∙腰	イベント	膝∙腰	ショニング	膝∙腰	イベント	ウエイノ	目•肩•首	│ シェイプ │ │ 二の腕	目•肩•首	
谷田	今 井	吉田	細田	細田	今 井	今井	谷田	森	今 井	森	細田	二の腕 今 井	今井	
EVEN.	EVENT	Basic	Member	SELF-CONTROL	EVENT	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	
18:00	15:00	15:00	15:00	20:30	21:15	19:00	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	21:15	19:00	
19:0		16:00	16:10	21:30	22:15	20:00	19:00	16:00	16:00	21:00	21:30	22:15	20:00	
コンディ	シェイプ	イベント	パワーヨガ	イベント	睡眠	シェイプ	膝∙腰	シェイプ	抗ストレス	美•	シェイプ	睡眠	シェイプ	- Н
ショニング			70 + m		サポート	ヒップ		ヒップ	ヨガ	ウォーク	ウエスト	サポート	ヒップ	
吉田	森	細田	吉田	細田	山本	細田	吉田	森	山本	山本	細田	山本	細田	
SELF-CONTRO	_	EVENT	Member	EVENT	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic	
21:15		17:00	17:00			20:30	21:15	17:00	17:00	21:30			20:30	
22:0	<u> </u>	18:00	18:00			21:130	22:15	18:00	18:00	22:30			21:30	
ボード	<b>美•</b>	コンディ ショニング	美• レッグス			腸内環境	美• レッグス	イベント	目•肩•首	イベント			イベント	
吉田	山本	細田	山本			細田	吉田	山本	谷田	吉田			細田	
Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic			Basic	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	EVENT			EVENT	
	19:30							19:30						
	20:30							20:30						
	抗ストレス							ガストレス						
	ヨガ							ヨガ						
	吉田							吉田						
	Basic							Basic						









Attain-Yoga Studio 京都 0120-075-135



## 2024.11 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



## 16 ⊕ 17 ⊕ 18 ⊕ 19 ⊗ 20 ⊕ 21 ⊕ 22 ⊕ 23 ⊕ 24 ⊕ 25 ⊕ 26 ⊗ 27 ⊛ 28 ⊕ 29 ⊕ 30 ⊕

10 5		100		200					250	200		<b>20 6</b>		<b>30 8</b>
09:15	09:15	10:00	10:00	09:15	09:15	10:00	09:15	09:15	10:00	10:00	09:15	09:15	10:00	
10:25	10:15	11:00	11:00	10:15	10:15	11:00	10:25	10:15	11:00	11:00	10:15	10:15	11:00	
パワーヨガ 70	イベント	イベント	フロー	睡眠 サポート	シェイプ 二の腕	<b>美•</b> 姿勢改善	パワーヨガ     70	抗ストレス ヨガ	コンディ ショニング	イベント	睡眠 サポート	レジェイプリング シェイプ シェイプ この腕	イベント	
吉田	山本	細田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	吉田	細田	吉田	細田	谷田	山本	
Member	EVENT	EVENT	Member	Basic	Basic	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Basic	EVENT	
11:00	11:00	12:00	15:00	11:00	11:00	12:30	11:00	11:00	12:00	15:00	11:00	11:00	12:30	休
12:00		13:10	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	12:00	13:10	16:00	12:00	12:00	13:30	
イベント		パワーヨガ 70	イベント	膝●腰	イベント	シェイプ ヒップ	<b>美●</b> ウォーク	イベント	パワーヨガ 70	<b>美</b> ● ウォーク	目•肩•首	腸内環境	シェイプ ヒップ	
山本	矢 野	細田	吉田	細田	今 井	森	吉田	吉田	細田	吉田	細田	今 井	森	
EVENT		Member	EVENT	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Basic	EVENT	Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	
13:00	13:00	14:00	19:00	14:00	13:00	15:00	13:00	13:00	14:00	19:00	14:00	13:00	15:00	館
14:00 コンディ	14:00 抗ストレス	15:00	20:00 コンディ	15:00 シェイプ	14:00 コンディ	16:00	14:00	13:45	15:00	20:00	15:00	14:00	16:00	四八
ショニング	ヨガ	シェイプ ウエスト	ショニング	ンエイノ   二の腕	ショニング	膝∙腰	膝∙腰	ボード	イベント	膝•腰	シェイプ 二の腕	膝∙腰	目•肩•首	
佐土原	吉田	森	細田	今 井	今 井	谷田	細田	牧野	森	細田	今 井	今 井	谷田	
SELF-CONTROL	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Member	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	
15:00		20:00	20:30	21:15	19:00	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	21:15	19:00	18:00	
16:00	\	21:00	21:30	22:15 睡眠	20:00 シェイプ	19:00	16:00	16:00	21:00 ¥•	21:30 シェイプ	22:15	20:00	19:00 コンディ	日
イベント	ウエイン	イベント	ウエイン	呼吹   サポート	ヒップ	目•肩•首	睡眠 サポート	目•肩•首	<b>美</b> ● ウォーク	ウエスト	イベント	イベント	ショニング	
森	細田	山本	細田	山本	細田	吉田	細田	細田	山本	細田	山本	細田	吉田	
EVENT		EVENT	Basic	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	EVENT	EVENT	SELF-CONTROL	
17:00	17:00	21:30			20:30	21:15	17:00	17:00	21:30			20:30	21:15	
18:00 ¥		22:30			21:30	22:15	18:00	18:00 ¥•	22:30			21:30	22:15 美•	
<b>美•</b> 姿勢改善	フロー	フロー			腸内環境	イベント	イベント	美● レッグス	フロー			腸内環境	レッグス	
山本	細田	吉田			細田	吉田	山本	細田	吉田			細田	吉田	
Basic	Member	Member			Basic	EVENT	EVENT	Basic	Member			Basic	Basic	
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

新田・MIII・MIIIII セルフコントロール 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

小副以告示・LV.★以以以 除版\*日日月\*ヘーンックコフティンョ

ボードヨガ

Member メンバー限定

Lv.**★★★★** 

パワーヨガ 70 : Lv·★★★★/フロー: Lv·★★★