

ATTAIN-YOGA 2024.12 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

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



2024.12 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



16月	17火	18水	19木	20金	21土	22日	23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月	31火
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 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 ヒップ 森 Basic	10:00 11:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	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 フロー 森 Member	休 休 館 館 日 日	
12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 Member	15:00 16:00 美・ 姿勢改善 吉田 Basic	11:00 12:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	11:00 11:45 抗ストレス ヨガ 今井 Basic	12:30 13:30 シェイプ 二の腕 森 Basic	11:00 12:00 シェイプ ウエスト 山本 Basic	11:00 12:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	12:00 13:00 パワーヨガ 70 細田 Member	15:00 16:00 美・ 姿勢改善 吉田 Basic	11:00 12:00 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 今井 Basic	12:30 13:30 シェイプ 二の腕 森 Basic	11:00 12:00 美・ ウォーク 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 今井 Basic		
14:00 15:00 シェイプ ヒップ 森 Basic	19:00 20:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 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 膝・腰 佐土原 SELF-CONTROL	13:00 14:00 腸内環境 細田 Basic	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 今井 Basic	19:00 20:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 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 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL	13:00 13:45 ボード 牧野 Member		
20:00 21:00 美・ レッグス 山本 EVENT	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 Basic	21:15 22:15 腸内環境 山本 Basic	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	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 二の腕 森 Basic	15:00 16:00 フロー 吉田 Member	20:00 21:00 美・ レッグス 山本 Basic	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 Basic	21:15 22:15 腸内環境 山本 Basic	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森 Basic	15:00 16:00 シェイプ ヒップ 吉田 Basic		
21:30 22:30 フロー 吉田 Member			20:30 21:15 ボード 細田 Member	21:15 22:15 美・ ウォーク 吉田 Basic	17:00 18:00 美・ レッグス 山本 Basic	17:00 18:00 睡眠 サポート 吉田 Basic	21:30 22:30 フロー 吉田 Member			20:30 21:30 抗ストレス ヨガ 細田 Basic	21:15 22:15 美・ ウォーク 吉田 Basic	17:00 18:00 美・ レッグス 山本 Basic	17:00 18:10 パワーヨガ 70 吉田 Member		
					19:30 20:30 睡眠 サポート 吉田 Basic							19:30 20:30 睡眠 サポート 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.★★★★★