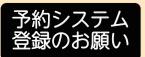
ATTAIN-YOGA 2025.7 LESSON SCHEDULE

毎月 **12** 日 次月レッスン 予約受付開始♪

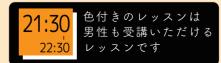
01@ 02@ 03@ 04@ 05@ 06@ 07@ 08@ 09@ 10@ 11@ 12@ 13@ 14@ 15@

					000	U 1			100					
10:00	09:15 10:15	09:15 10:15	10:00	09:15 10:25	09:15 10:15	10:00	10:00	09:15 10:15	09:15 10:15	10:00	09:15 10:25	09:15 10:15	10:00	
フロー	抗ストレス ヨガ	シェイプ ヒップ	イベント	パワーヨガ 70	イベント	膝•腰	フロー	抗ストレス ヨガ	イベント	美• ウォーク	パワーヨガ 70	シェイプ ヒップ	イベント	
吉田	細田	谷田	山本	吉田	今 井	細田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	吉田	細田	, ,
Member	Basic	Basic	EVENT	Member	EVENT	SELF-CONTROL	Member	Basic	EVENT	Basic	Member	Basic	EVENT	休
15:00 16:00	11:00 12:00	11:00 _{12:00}	12:30 13:30	13:00 14:00	11:00 12:00	12:00 13:10	15:00 16:00	11:00 12:00	11:00 12:00	12:30 13:30	11:00 _{12:00}	11:00 12:00	12:00 13:10	
イベント	コンディ ショニング	イベント	シェイプ ゥェスト	コンディ ショニング	美• 姿勢改善	パワーヨガ 70	美• レッグス	膝•腰	睡眠 サポート	シェイプ ゥェスト	目•肩•首	イベント	パワーヨガ 70	
吉田	細田	今 井	森	森	今井	細田	吉田	細田	今 井	森	玉川	吉田	細田	合
EVENT	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Member	館
19:00 20:00	14:00 15:00	13:00 14:00	15:00 16:00	15:00 16:00	13:00	14:00 15:00	19:00 20:00	14:00 15:00	13:00 14:00	15:00 16:00	15:00 16:00	13:00 13:45	14:00 15:00	
コンディ ショニング	シェイプ ヒップ	膝∙腰	膝∙腰	シェイプ ウェスト	シェイプ 二の腕	イベント	膝∙腰	シェイプ ヒップ	目•肩•首	イベント	シェイプ ウエスト	ボード	シェイプ 二の腕	
細田	今 井	今 井	谷田	森	山本	森	細田	今 井	今 井	谷田	森	牧野	森	
SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Basic	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Member	Basic	_
20:30 21:30	21:15 22:15	19:00 20:00	18:00 19:00	17:00 18:00	15:00 16:00	20:00 21:00	20:30	21:15 22:15	19:00 20:00	18:00 19:00	17:00 18:00	15:00 16:00	20:00	
シェイプ 二の腕	イベント	シェイプ ウエスト	目•肩•首	イベント	膝•腰	美• _{ウォーク}	イベント	抗ストレス ヨガ	シェイプ ウエスト	コンディ ショニング	美• ウォーク	美• レッグス	美• ウォーク	
細田	山本	細田	吉田	山本	細田	山本	細田	山本	細田	吉田	山本	細田	山本	
Basic	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	
		20:30 21:30	21:15 22:15	19:30 20:30	17:00	21:30 22:30			20:30 21:30	21:15 22:15	19:30 20:30	17:00 18:00	21:30 22:30	
		睡眠 サポート	美• 姿勢改善	腸内環境	 腸内環境 	フロー			睡眠 サポート	美• 姿勢改善	イベント	フロー	フロー	
		細 田 Basic	吉田 Basic	吉 ⊞ Basic	細 田 Basic	吉田 Member			細 田 Basic	吉田 Basic	吉田 EVENT	細田 Member	吉田 Member	



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→





Attain-Yoga Studio 京都 **N12N-N75-135**



2025.7 LESSON SCHEDULE



16@ 17@ 18@ 19@ 20@ 21@ 22@ 23@ 24@ 25@ 26@ 27@ 28@ 29@ 30@ 31@

				200	Z Q			4		200	Z/	200			
09:15 10:15	09:15 10:15	10:00	09:15 10:25	09:15 10:15	09:15 10:15	10:00	09:15 10:15	09:15 10:15	10:00	09:15 10:15	09:15 10:25	10:00	10:00	09:15 10:15	
イベント	シェイプ ヒップ	美● ウォーク	パワーヨガ 70	美• 姿勢改善	美• レッグス	イベント	抗ストレス ヨガ	シェイプ ヒップ	美● ウォーク	イベント	パワーヨガ 70	目•肩•首	フロー	抗ストレス ヨガ	
細田	谷田	山本	吉田	吉田	吉田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	吉田	細田	吉田	細田	
EVENT	Basic	Basic	Member	Basic	Basic	EVENT	Basic	Basic	Basic	EVENT	Member	SELF-CONTROL	Member	Basic	休
11:00 12:00	11:00 12:00	12:30 13:30	11:00 _{12:00}	11:00 12:00	11:00 11:45	15:00 16:00	11:00 12:00	11:00 _{12:00}	12:30 13:30	13:00 14:00	11:00 12:00	12:00 13:00	15:00 16:00	11:00 12:00	
目•肩•首	睡眠 サポート	シェイプ ゥェスト	シェイプ 二の腕	コンディ ショニング	ボード	美• レッグス	コンディ ショニング	睡眠 サポート	イベント	膝∙腰	抗ストレス ヨガ	イベント	美• レッグス	膝∙腰	
細田	今 井	森	玉川	吉田	矢 野	吉田	細田	今 井	森	佐土原	玉川	細田	吉田	細田	合合
SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	館
14:00 _{15:00}	13:00 14:00	15:00 16:00	15:00 16:00	13:00 14:00	13:00 14:00	19:00 20:00	14:00 15:00	13:00 14:00	15:00 16:00	15:00 16:00	13:00 14:00	14:00 15:00	19:00 20:00	14:00 15:00	
シェイプ ヒップ	コンディ ショニング	コンディ ショニング	イベント	イベント	シェイプ ヒップ	目•肩•首	シェイプ ヒップ	膝∙腰	膝∙腰	シェイプ ゥェスト	美• 姿勢改善	シェイプ 二の腕	コンディ ショニング	イベント	
今井	今井	谷田	森	今 井	山本	細田	今 井	今 井	谷田	森	玉川	森	細田	今井	日
Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	EVENT	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	
21:15 22:15	19:00 20:00	18:00 19:00	17:00 18:00	15:00 16:00	15:00 16:00	20:30	21:15 22:00	19:00 20:00	18:00 19:00	17:00 18:00	15:00 16:00	20:00	20:30	21:15 22:15	
抗ストレス ヨガ	イベント	膝∙腰	美● ウォーク	フロー	睡眠 サポート	シェイプ 二の腕	ボード	シェイプ ウエスト	目•肩•首	美● ウォーク	イベント	美● ウォーク	シェイプ 二の腕	抗ストレス ヨガ	
山本	細田	吉田	山本	玉川	吉田	細田	山本	細田	吉田	山本	細田	山本	細田	山本	
Basic	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	Member	Basic	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	Basic	Basic	Basic	
	20:30 21:30	21:15 22:15	19:30 20:30	17:00 18:00	17:00 18:00			20:30 21:30	21:15 22:15	19:30 20:30	17:00 18:00	21:30 22:30			
	睡眠 サポート	イベント	腸内環境	腸内環境	イベント			イベント	美• 姿勢改善	腸内環境	目•肩•首	イベント			
	細田	吉田	吉田	玉川	山本			細田	吉田	吉田	細田	吉田			
	Basic	EVENT	Basic	Basic	EVENT			EVENT	Basic	Basic	SELF-CONTROL	EVENT			

自律神経系: Lv.★★☆☆ 抗ストレスヨガ・腸内環境アンチェイジング・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

:Lv ★★★☆ シェイプウエスト・シェイプヒップ・シェイプ二の腕

【 MIF MIIIM 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

ボードヨガ

Lv.★★★★

パワーヨガ70:Lv·★★★★/フロー:Lv·★★★