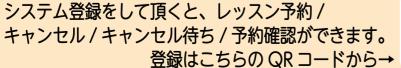
ATTAIN-YOGA 2025.8 LESSON SCHEDULE

毎月 **12** 日 次月レッスン 予約受付開始♪

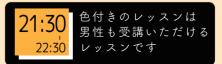
01@ 02@ 03@ 04@ 05@ 06@ 07@ 08@ 09@ 10@ 11@ 12@ 13@ 14@ 15@

		ULU	039		030		0/0		U J U	IOU			IJW ITW IJW
	10:00	09:15	09:15	10:00	10:00	09:15	09:15	10:00	09:15	07:30	09:15	09:15	
	11:00	10:25 パワ <u>ー</u> ヨガ	10:15	11:00	11:00	10:15	10:15	11:00	10:25	08:30	10:15	10:15 シェイプ	
	イベント	パワーヨガ 70	│ シェイプ │ この腕	コンディ ショニング	イベント	睡眠 サポート	シェイプ 二の腕	美• 姿勢改善	パワーヨガ 70	朝ヨガ	イベント	シェイプ ウエスト	
	山本	吉田	玉川	細田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	森	森	吉田	
	EVENT	Member	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Basic	Basic	Member	EVENT	EVENT	Basic	/ L
	12:30	11:00	11:00	12:00	15:00	11:00	11:00	12:30	11:00	09:15	11:00	11:00	17
	13:30	12:00	12:00	13:10	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	10:15	12:10	12:00	
	シェイプ ヒップ	コンディ ショニング	抗ストレス ヨガ	パワーヨガ 70	美• ウォーク	目•肩•首	イベント	シェイプ ヒップ	シェイプ ウエスト	フロー	パワーヨガ 70	美• _{ウォーク}	
	森	玉川	吉田	細田	吉田	細田	今 井	森	山本	今井	吉田	細田	
	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Basic	Member	Member	Basic	
	15:00	13:00	13:00	14:00	19:00	14:00	13:00	15:00	13:00	11:00	13:00	13:00	館
	16:00	14:00	14:00 **	15:00	20:00	15:00	14:00	16:00	14:00	12:00	14:00	14:00	AE .
	目•肩•首	イベント	美• ウォーク	イベント	膝∙腰	イベント	目•肩•首	コンディ ショニング	目•肩•首	イベント	トシェイプ ニの腕	目•肩•首	
	谷田	森	吉田	森	細田	今 井	今井	谷田	森	今井	山本	細田	
L	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	EVENT	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	
	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	21:15	19:00	18:00	15:00	13 <u>:</u> 00	15:00	15:00	
	19:00 コンディ	16:00 シェイプ	16:00	21:00	21:30 シェイプ	22:15 睡眠	20:00	19:00	16:00	13:45	16:00	16:00	
	ショニング	ヒップ	膝∙腰	イベント	ウエスト	サポート	イベント	膝•腰	イベント	ボード	膝•腰	イベント	
	吉田	森	細田	山本	細田	玉川	細田	吉田	森	牧野	吉田	吉田	
ŀ	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	EVENT	Member	SELF-CONTROL	EVENT	
	21:15	17:00	17:00	21:30			20:30	21:15	17:00	15:00	17:00	17:00	
	22:15 美•	18:00 美•	18:00	22:30			21:30 腸内環境	22:15	18:00 美•	16:00 腸内環境	18:00 美•	18:00 睡眠	
	レッグス	姿勢改善	l	1					姿勢改善		レッグス	サポート	
	吉田 Basic	山本	細田	吉田 Member			細田	吉田	山本	吉田 Basic	山本	玉川 Basic	
H	Dasic	Basic	EVENT	-1 r lempen			Basic	EVENT	Basic		Basic	Dasic	
		19:30							19:30	17:00			
		抗ストレス							20:30 抗ストレス	18:00 コンディ			
		ョガ 吉 田							ョガ 吉 田	ショニング 吉田			
		Basic							= □ Basic	SELF-CONTROL			
L		Dasic		<u> </u>				<u> </u>	Dasic	OTTI OONINOT			









Attain-Yoga Studio 京都 0120-075-135



2025.8 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都



<u>16⊕</u>	1/8	189	190	203	214	22 金	23⊕	24®	25 3	26必	2/3	28年	29金	30⊕	<u>310</u>
	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	09:15	
	10:15 抗ストレス ヨガ	11:00 膝∙腰	11:00 フロー	10:15	10:15 シェイプ	11:00 美•	10:15	10:25 パワ <u>ー</u> ヨガ	11:00	11:00	10:15 睡眠 サポート	10:15	11:00 美• 姿勢改善	10:15 10:15 パワーヨガ 70	
	3ガ 玉川	細田	吉田	細田	二の腕 谷 田	姿勢改善 山 本	' ' ' '	70 吉田	細田	吉田	サポート 細田	谷田	姿勢改善 山本	/0 吉田	
	Basic	SELF-CONTROL	Member	EVENT	Basic	Basic	EVENT	Member	EVENT	Member	Basic	EVENT	Basic	Member	
1/1	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	11:00	1不
	12:00 コンディ	13:00 イベント	16:00 美● <i>j</i>	12:00 コンディ	12:00 腸内環境	13:30	12:00 シェイプ	11:45 ボード	13:10 パワ <u>ー</u> ヨガ	16:00	12:00 膝∙腰	12:00 腸内環境	13:30 シェイプ	12:00 イベント	
	ショニング 吉 田	細田	ウォーク 吉 田	ショニング 細 田	今井	森	ウエスト 玉 川	矢野	70 細田	吉田	細田	今井	ヒップ 森	玉川	
	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	Basic	Member	Member	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	Basic	EVENT	
館	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	13:00	館
MH MH	14:00 イベント	15:00 シェイプ	20:00	15:00 シェイプ	14:00 コンディ	16:00 膝∙腰	14:00 膝∙腰	14:00 美● <i></i>	15:00 シェイプ	20:00 膝•腰	15:00 シェイプ	14:00 膝∙腰	16:00 イベント	14:00 コンディ	∽ H
	吉田	ウエスト 森	ショニング 細 田	二の腕 今 井	ショニング 今 井	谷田	玉川	ウォーク 吉 田	ウエスト 森	細田	二の腕 今 井	今井	谷田	ショニング 佐土原	
	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	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	15:00	
I B	16:00 美•	21:00 美• 姿勢改善	21:30	22:15 睡眠	20:00 シェイプ	19:00	16:00 シェ <u>イ</u> プ	16:00 目•肩•首	21:00 美•	21:30 シェイプ	22:15	20:00 シェイプ	19:00 コンディ	16:00 シェイプ	日
	レッグス 細 田	日本	細田	サポート 玉川	ヒップ 細田	吉田	ヒップ 森	細田	姿勢改善 山 本	ウエスト 細 田	山本	ヒップ 細田	ショニング 吉 田	ヒップ 森	
	Basic	Basic	EVENT	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	Basic	
	17:00	21:30			20:30	21:15	17:00	17:00	21:30			20:30	21:15	17:00	
	18:00	22:30 フロー			21:30	22:15 美•	18:00	18:00 イベント	22:30			21:30 腸内環境	22:15 美• レッグス	18:00 美• 姿勢改善	
	細田	吉田			細田	レッグス 吉田	' ', '	細田	吉田			細田	トレッグス 吉田	日本 日本 日本	
	Member	Member			EVENT	Basic	EVENT	EVENT	EVENT			Basic	Basic	Basic	
							19:30							19:30	
							20:30 抗ストレス							20:30	
							ョガ 吉 田							吉田	
							Basic							EVENT	

Basic

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

: Lv ★★★☆ シェイプウエスト・シェイプヒップ・シェイプ二の腕

SIIF |||||||| 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

Member メンバー限定

Lv.★★★★

パワーヨガ70:Lv·★★★★/フロー:Lv·★★★