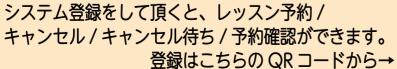
ATTAIN-YOGA 2025.10 LESSON SCHEDULE

毎月 **12** 日 次月レッスン 予約受付開始♪

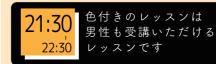
01& 02& 03& 04+ 05@ 06@ 07& 08& 09& 10& 11+12@ 13@ 14& 15&

00.15	00.15	10.00	00.15	00.15	10.00	10,00	00.15	00.15	10.00	00.15	00.15	00.15	10.00	
09:15	09:15 10:15	10:00	09:15	09:15	10:00	10:00	09:15	09:15 10:15	10:00	09:15 10:15	09:15 10:15	09:15	10:00	
10:15 抗ストレス	シェイプ	イベント	10:25 パワーヨガ	10:15 美•	イベント	フロー	イベント	シェイプ	美•	イベント	フロー	パワーヨガ	イベント	
ヨガ	ヒップ		70	妥勢 改善				ヒップ	ウォーク			70		
細田	谷田	山本	吉田	吉田	細田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	今井	吉田	吉田	
Basic	Basic	EVENT	Member	Basic	EVENT	Member	EVENT	Basic	Basic	EVENT	Member	Member	EVENT	4
11:00	11:00	12:30	11:00	11:00	12:00	15:00	11:00	11:00	12:30	11:00	11:00	11:00	15:00	体
12:00 コンディ	12:00	13:30	12:00	12:00	13:10 パワ <u>ー</u> ヨガ	16:00	12:00	12:00	13:30 シェイプ	12:00	12:00	11:45	<u>1</u> 6:00	
ショニング	睡眠 サポート	シェイプ ゥェスト	シェイプウェスト	腸内環境	ハワーヨカ 70	イベント	膝∙腰	睡眠 サポート	ンエイ ノ ウエスト	美• ウォーク	イベント	ボード	美• レッグス	
細田	今井	森	玉川	吉田	細田	吉田	細田	今井	森	玉川	吉田	矢 野	吉田	
SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	Basic	Member	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	EVENT	Member	Basic	
14:00	13:00	15:00	13:00	13:00	14:00	19:00	14:00	13:00	15:00	13:00	13:00	13:00	19:00	館
15:00	14:00	16:00	14:00	13:45	15:00	20:00	15:00	14:00	16:00	14:00	14:00	14:00	20:00	以后
イベント	膝∙腰	コンディ ショニング	目•肩•首	ボード	シェイプ	目•肩•首	シェイプ	目•肩•首	膝•腰	膝∙腰	シェイプ	イベント	コンディ	
吉田	今井	ショーング 谷田	玉川	牧野	二の腕 森	細田	ヒップ 山本	今井	谷田	佐土原	二の腕 吉 田	山本	ショニング 細 田	
EVENT	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	
21:15	19:00	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	21:15	19:00	18:00	15:00	15:00	15:00	20:30	
22:15	20:00	19:00	16:00	16:00	21:00	21:30	22:15	20:00	19:00	16:00	16:00	16:00	21:30	日
22:15 抗ストレス	シェイプ	膝∙腰	イベント	コンディ	美•	シェイプ	抗ストレス	シェイプ	目•肩•首	シェイプ	美•	抗ストレス	シェイプ	- н
ヨガ	ウエスト			ショニング	ウォーク	二の腕	ヨガ	ウエスト		ウエスト	レッグス	ヨガ	二の腕	
玉川 Basic	細田	吉田 SELF-CONTROL	森	細田 SELF-CONTROL	山本	細田	玉川	細田	吉田 SELF-CONTROL	森 Pasia	玉川	吉田	細 田 Basic	
Dasic	Basic		EVENT		Basic	Basic	Basic	Basic		Basic	Basic	Basic	Dasic	
	20:30	21:15	17:00	17:00	21:30			20:30	21:15	17:00	17:00	17:00		
	21:30	22:15 美•	18:00 美•	18:00	22:30			21:30 睡眠	22:15	18:00	18:00	18:00 シェイプ		
	イベント	姿勢改善	ウォーク	イベント	イベント			サポート	イベント	イベント	目•肩•首	ヒップ		
	細田	吉田	山本	細田	吉田			細田	吉田	山本	玉川	山本		
	EVENT	Basic	Basic	EVENT	EVENT			Basic	EVENT	EVENT	SELF-CONTROL	Basic		
			19:30							19:30				
			20:30							20:30				
			腸内環境							腸内環境				
			吉田							吉田				
			Basic							Basic				













2025.10 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都



16 a 17 a 18 a 10 a 20 a 21 a 22 a 22 a 24 a 25 a 26 a 27 a 28 a 20 a 20 a 21 a

10		100	コフ国	ZU (3)			23	24 金	ZJ E	20	Z / 3	20 [®]	ムフ 水	ろいる	コー金
09:1	10:00	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	
10:1	5 11:00	10:25	10:15	11:00	11:00	10:15 抗ストレス	10:15	11:00	10:25	10:15	11:00	11:00	10:15 抗ストレス	10:15	
イベン	美● ウォーク	パワーヨガ 70	シェイプ 二の腕	膝•腰	フロー	加ストレス ヨガ	シェイプ	美• ウォーク	パワーヨガ 70	イベント	目•肩•首	フロー	加ストレス ヨガ	シェイプ ヒップ	
谷田	山本	吉田	今井	細田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	玉川	細田	吉田	細田	谷田	
EVEN'	T Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	Member	Basic	Basic	Basic	Member	EVENT	SELF-CONTROL	Member	Basic	Basic	// II
11:00	12:30	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	
12:0	0 13:30	12:00	12:00	13:00	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	12:00	13:10	15:45	12:00	12:00	ш ш
睡眠 サポート	シェイプ	コンディ ショニング	美• 姿勢改善	イベント	美• レッグス	目•肩•首	睡眠	イベント	イベント	シェイプ ヒップ	パワーヨガ 70	ボード	コンディ ショニング	イベント	
今井	森	玉川	細田	細田	吉田	細田	サポート 今 井	森	山本	吉田	細田	吉田	細田	今 井	
Basic		SELF-CONTROL	Basic	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	EVENT	Basic	Member	Member	SELF-CONTROL	EVENT	
13:00	15:00	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	
14:0 コンデ	16:00	14:00	14:00	15:00	20:00	15:00	14:00	16:00	14:00	<u>,1</u> 4:00	15:00	20:00	15:00	14:00	瓜
ショニング	イベント	イベント	フロー	│ シェイプ │ 二の腕	膝∙腰	シェイプ ヒップ	膝•腰	コンディ ショニング	膝∙腰	14:00 美• 姿勢改善	イベント	目•肩•首	シェイプ ヒップ	目•肩•首	
今井	谷田	玉川	細田	森	細田	矢 野	今 井	谷田	森	吉田	森	細田	山本	今井	
SELF-CONTR		EVENT	Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	
19:00	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	21:15	19:00	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	21:15	19:00	
シェイ	19:00	16:00 シェイプ	16:00	21:00 ¥	21:30	22:15 抗ストレス	20:00	19:00	16:00	16:00	21:00	21:30	22:15	20:00 シェイプ	
ウエスト	ショニング	ウエスト	イベント	美 ● ウォーク	イベント	ヨガ	イベント	膝∙腰	シェイプ ウェスト	目•肩•首	イベント	シェイプ 二の腕	イベント	ウエスト	
細田	吉田	森	吉田	山本	細田	玉川	細田	吉田	森	細田	山本	細田	玉川	細田	
Basic		Basic	EVENT	Basic	EVENT	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	EVENT	Basic	
20:30) 21:15	17:00	17:00	21:30			20:30	21:15	17:00	17:00	21:30			20:30	
21:3 睡眠	0 22:15 美•	18:00 美 ●	18:10 パワーヨガ	22:30			21:30 睡眠	22:15 美•	18:00 美 ●	18:00 ¥ -	22:30			21: <i>3</i> 0 睡眠	
l サポート	姿勢改善	ウォーク	l 70	フロー			サポート	姿勢改善	ウォーク	美• レッグス	フロー			21:30 睡眠 サポート 細田	
細田	吉田	山本	吉田	吉田			細田	吉田	山本	細田	吉田			細田	
Basic	Basic	Basic	Member	Member			Basic	Basic	Basic	Basic	Member			Basic	
		19:30							19:30						
		20:30							20:30						
									腸内環境						
		吉田							吉田						
		EVENT							Basic						

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 IIIIIIII 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.★★★★ Member メンバー限定

パワーヨガ70:Lv·★★★★/フロー:Lv·★★★