ATTAIN-YOGA 2025.12 LESSON SCHEDULE

毎月 **12** 日 次月レッスン 予約受付開始♪

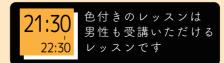
01@ 02@ 03@ 04@ 05@ 06@ 07@ 08@ 09@ 10@ 11@ 12@ 13@ 14@ 15@

9 14		000	0 10			010			100	1 1 0			1 1 0	100
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	09:15	
11:0		10:15	10:15	11:00	10:25	10:15	11:00	11:00	10:15	10:15	11:00	10:25	10:15	
目•肩•首	ブロー	腸内環境	シェイプ	美•	パワーヨガ	シェイプ	コンディ	フロー	腸内環境	シェイプ	美•	パワーヨガ	_美•	
細田	吉田	細田	ウエスト 谷 田	レッグス 山 本	70 吉田	ウエスト 今 井	ショニング 細田	吉田	細田	ウエスト 谷 田	レッグス 山 本	70 吉田	ウォーク 今 井	
SELF-CONTRO	Member	Basic	Basic	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	Member	Basic	Basic	Basic	Member	Basic	11
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	11:00	休
13:10	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	12:00	13:10	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	12:00	I I I
12:00	5 美•	目•肩•首	抗ストレス	13:30	美• 姿勢改善	腸内環境	パワーヨガ 70	美•	12:00 コンディ	抗ストレス	シェイプ	シェイプ	シェイプ	
細田	多勢改善 吉 田	細田	ヨガ 細 田	二の腕 森	姿勢改善 玉川	吉田	細田	姿勢改善 吉 田	ショニング 細 田	ョガ 細 田	二の腕 森	ウェスト 玉 川	マーディー ターナー ターナー	
Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	Basic	
14:00	19:00	14:00	13:00	15:00 16:00	13:00	13:00 14:00	14:00	19:00 20:00	14:00 15:00	13:00	15:00 16:00	13:00	13:00 13:45	館
シェイプ		15:00 シェイプ			コンディ	≢•	シェイプ	シェイプ	シェイプ					
ヒップ森	ヒップ	ウエスト	膝∙腰	膝•腰	ショニング	美• 姿勢改善 吉田	ヒップ	ヒップ	ウエスト	目•肩•首	目•肩•首	目•肩•首	ボード	
	細田	山本	細田	谷田	玉川	吉田賞	森	細田	山本	細田	谷田	玉川	矢野	
Basic		Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Dasic	Dasic	Basic	Basic	SELF-CONTROE	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Member	
20:00) 20:30	19:00	20:00	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	19:00	20:00	18:00	15:00	15:00	
21:0	O 21:30 抗ストレス	20:00	21:00	19:00	16:00	16:00	21:00	21:30	20:00	21:00	19:00	16:00	16:00	且
美• レッグス	川がかり	膝∙腰	シェイプ 二の腕	コンディ ショニング	睡眠 サポート	膝∙腰	美• レッグス	抗ストレス ヨガ	目•肩•首	シェイプ 二の腕	膝•腰	睡眠 サポート	コンディ ショニング	
山本	細田	玉川	玉川	吉田	森	細田	山本	細田	玉川	玉川	吉田	森	玉川	
Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	
21:30)	21:15		21:15	17:00	17:00	21:30		21:15		21:15	17:00	17:00	
22:3	5	22:15		22:15	18:00	18:00	22:30		22:15		22:15	18:00	18:00	
フロー	•	睡眠 サポート		美• ウォーク ▲	美• レッグス	美• ウォーク	フロー		睡眠 サポート		美• ウォーク	美• レッグス	腸内環境	
吉田		玉川		吉田	山本	細田	吉田		玉川		吉田	山本	玉川	
Member	ι	Basic		Basic	Basic	Basic	Member		Basic		Basic	Basic	Basic	
					19:30							19:30		
					20:30 シェイプ 二の腕							20:30 シェイプ		
	1	I	1		シェイプ							シェイプ		
					一 一の瞼		ı					Ⅰ 一の脇 🤷		
					二の腕 吉田							Ⅰ 一の脇 🤷		
					二の腕 吉 田 Basic							二の腕 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→







2025.12 LESSON SCHEDULE



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

	水		コフ金	ZU	ZI		Z 3	24 ®	43	とし金	Z/ 9	20	27回	ンしのフーの
10:00	09:15	09:15	10:00	09:15	09:15	10:00	10:00	09:15	09:15	10:00	09:15	09:15	09:15	
11:00	10:15	10:15	11:00	10:25	10:15	11:00	11:00	10:15	10:15	11:00	10:25	10:15	10:15	
フロー	腸内環境	シェイプ ウェスト	美• Lw <i>ā</i> z ▲	パワーヨガ 70	美• 姿勢改善	膝∙腰◢	フロー	腸内環境	シェイプウェスト	美• レッグス	パワーヨガ 70	腸内環境	シェイプ	
吉田	細田	谷田	レッグス ク 山 本	吉田	今 井	細田量	吉田	細田	谷田	山本	吉田	今 井	森	
Member	Basic	Basic	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	Member	Basic	Basic	Basic	Member	Basic	Basic	/ [
15:00	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	1 不
16:00	12:00	12:00 抗ストレス	13:30	12:00	12:00 抗ストレス	13:10	16:00	12:00	12.00	13:30	12:00	12:00	12:10	
美 • 姿勢改善	膝∙腰	犰 <i>ストレス</i> ヨガ	シェイプ 二の腕	腸内環境	抗ストレス ヨガ	パワーヨガ 70	美• 姿勢改善	目•肩•首	抗ストレス ヨガ	シェイプ 二の腕	シェイプ ヒップ 🛕	コンディ ショニング	パワーヨガ 70	
吉田	細田	細田	ー の 森	玉川	吉田	細田	吉田	細田	細田	森	山本	細田	吉田	
Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Member	
19:00	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	館
20:00	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	二
シェイプ	シェイプウェスト	コンディ ショニング	コンディ ショニング	膝∙腰	ボード	シェイプ ヒップ	シェイプ ヒップ	シェイプ ゥェスト	膝∙腰	膝•腰▲	目•肩•首	美• 姿勢改善	美● ウォーク	
細田	山本	細田	谷田	玉川	牧 野	森	細田	山本	細田	谷田賞	佐土原	細田	山本	
Basic	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Member	Basic	Basic	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Basic	Basic	
20:30	19:00	20:00	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	19:00	20:00	18:00	15:00	15:00	15:00	
21:30	20:00	21:00	19:00	16:00	16:00	21:00	21:30	20:00	21:00	19:00	16:00	16:00	16:00	E
抗ストレス ヨガ	コンディ ショニング	シェイプ 二の腕	目•肩•首	睡眠 サポート ♪	フロー	美• レッグス	抗ストレス ヨガ	膝∙腰	シェイプ 二の腕 	コンディ ショニング	睡眠 サポート	美● ウォーク	膝∙腰	
田田田	Ⅰ 玉川賞	玉川	吉田 SELF-CONTROL	森 🧧	細田	山本	細田	玉川	玉川賞	吉田 SELF-CONTROL	森	吉田	吉田 SELF-CONTROL	
Basic	SELF-CONTROL	Basic		Basic	Member	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic		Basic	Basic		
	21:15		21:15	17:00	17:00	21:30		21:15		21:15	17:00	17:00	17:00	
	22:15 睡眠		22:15 美•	18:00 美•	18:00 シェイプ	22:30		22:15 睡眠		22:15 美 ●	18:00 美•	18:00 シェイプ	18:00 美• 姿勢改善	
	サルート		ワォーク	レッグス	ヒップ	フロー		サポート		ウォーク	レッグス	ウエスト	姿勢改善	
	玉川		吉田	山本	細田	吉田		玉川		吉田	山本	吉田	山本賞	
	Basic		Basic	Basic	Basic	Member		Basic		Basic	Basic	Basic	Basic	
				19:30 20:30							19:30			
				シェイプ							20:30 シェイプ			
				ニの腕 二の腕 吉 田							ニの腕 吉田			
				吉 田 Basic							吉 田 Basic			
				Dasic							Dasic			

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

| MII-MIM 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 $70: Lv. \star \star \star \star \star \star / フロー: Lv. \star \star \star \star$