

# ATTAIN-YOGA 2024.06 LESSON SCHEDULE

毎月12日  
次月レッスン  
予約受付開始♪

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

09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 睡眠 サポート 森 <b>Basic</b>	10:00 11:00 膝・腰 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	10:00 11:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 腸内環境 細田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 シェイプ ウエスト 谷田 <b>Basic</b>	10:00 11:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 フロー 吉田 <i>Member</i>	10:00 11:00 目・肩・首 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	10:00 11:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 腸内環境 細田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 シェイプ ウエスト 谷田 <b>Basic</b>	10:00 11:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	休 館 日
11:00 12:00 シェイプ ウエスト 今井 <b>Basic</b>	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 森 <b>Basic</b>	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	15:00 16:00 美・ ウォーク 吉田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 コンディ ショニング 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 今井 <b>Basic</b>	12:30 13:30 シェイプ 二の腕 谷田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 目・肩・首 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	11:00 12:00 シェイプ ウエスト 山本 <b>Basic</b>	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	15:00 16:00 美・ ウォーク 吉田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 膝・腰 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 今井 <b>Basic</b>	12:30 13:30 シェイプ 二の腕 谷田 <b>Basic</b>	
13:00 14:00 コンディ ショニング 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	13:00 14:00 シェイプ ヒップ 吉田 <b>Basic</b>	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 森 <b>Basic</b>	19:00 20:00 コンディ ショニング 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 今井 <b>Basic</b>	13:00 14:00 目・肩・首 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 コンディ ショニング 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	13:00 13:45 ボード 今井 <i>Member</i>	13:00 14:00 コンディ ショニング 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 森 <b>Basic</b>	19:00 20:00 膝・腰 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 今井 <b>Basic</b>	13:00 14:00 コンディ ショニング 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 膝・腰 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	
15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	15:00 16:00 美・ ウォーク 細田 <b>Basic</b>	20:00 21:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 <b>Basic</b>	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	20:15 21:15 シェイプ 二の腕 細田 <b>Basic</b>	18:00 19:00 目・肩・首 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	15:00 16:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	20:00 21:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 <b>Basic</b>	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	20:15 21:15 シェイプ 二の腕 細田 <b>Basic</b>	18:00 19:00 コンディ ショニング 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	
17:00 18:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	17:00 18:00 膝・腰 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>		21:15 22:15 腸内環境 山本 <b>Basic</b>		21:15 22:15 美・ 姿勢改善 今井 <b>Basic</b>	17:00 18:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	17:00 18:00 睡眠 サポート 谷田 <b>Basic</b>	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>		21:15 22:15 腸内環境 山本 <b>Basic</b>		21:15 22:15 美・ 姿勢改善 今井 <b>Basic</b>	
19:30 20:30 睡眠 サポート 吉田 <b>Basic</b>							19:30 20:30 睡眠 サポート 吉田 <b>Basic</b>							

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



# 2024.06 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

09:15 10:15 抗ストレス ヨガ 森 <b>Basic</b>	10:00 11:00 コンディ ショニング 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	10:00 11:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 腸内環境 細田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 シェイプ ウエスト 谷田 <b>Basic</b>	10:00 11:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 美・ ウォーク 今井 <b>Basic</b>	10:00 11:00 膝・腰 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	10:00 11:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 腸内環境 細田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 シェイプ ウエスト 谷田 <b>Basic</b>	10:00 11:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	休 館 日
11:00 12:00 フロー 森 <i>Member</i>	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	15:00 16:00 美・ ウォーク 吉田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 目・肩・首 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 今井 <b>Basic</b>	12:30 13:30 シェイプ 二の腕 谷田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 シェイプ ヒップ 細田 <b>Basic</b>	11:00 12:10 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	15:00 16:00 美・ ウォーク 吉田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 コンディ ショニング 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 今井 <b>Basic</b>	12:30 13:30 シェイプ 二の腕 谷田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 今井 <b>Basic</b>	
13:00 14:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 森 <b>Basic</b>	19:00 20:00 目・肩・首 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 今井 <b>Basic</b>	13:00 14:00 膝・腰 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 目・肩・首 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	13:00 14:00 目・肩・首 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	13:00 14:00 抗ストレス ヨガ 吉田 <b>Basic</b>	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 <b>SELF-CONTROL</b>	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 今井 <b>Basic</b>	13:00 14:00 目・肩・首 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 コンディ ショニング 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	13:00 14:00 コンディ ショニング 森 <b>SELF-CONTROL</b>	
15:00 16:00 膝・腰 吉田 <b>Basic</b>	20:00 21:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 <b>Basic</b>	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	20:15 21:15 シェイプ 二の腕 細田 <b>Basic</b>	18:00 19:00 膝・腰 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	15:00 15:45 ボード 細田 <i>Member</i>	20:00 21:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 <b>Basic</b>	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	20:15 21:15 シェイプ 二の腕 細田 <b>Basic</b>	18:00 19:00 目・肩・首 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	
17:00 18:10 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	21:30 22:15 ボード 吉田 <i>Member</i>		21:15 22:15 腸内環境 山本 <b>Basic</b>		21:15 22:15 美・ 姿勢改善 今井 <b>Basic</b>	17:00 18:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	17:00 18:00 睡眠 サポート 細田 <b>Basic</b>	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>		21:15 22:15 腸内環境 山本 <b>Basic</b>		21:15 22:15 美・ 姿勢改善 今井 <b>Basic</b>	17:00 18:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	
						19:30 20:30 睡眠 サポート 吉田 <b>Basic</b>							19:30 20:30 睡眠 サポート 吉田 <b>Basic</b>	

**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.★★★★