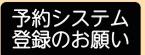
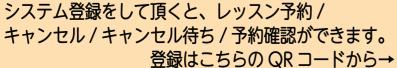
ATTAIN-YOGA 2024.07 LESSON SCHEDULE

毎月 **12** 日 次月レッスン 予約受付開始♪

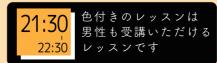
01@ 02@ 03@ 04@ 05@ 06@ 07@ 08@ 09@ 10@ 11@ 12@ 13@ 14@ 15@

010						U 1			100	1 1 0	-	100	1 1 0	150
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	
11:00	11:00	10:15	10:15	11:00	10:25	10:15	11:00	11:00	10:15	10:15	11:00	10:15	10:15	
目•肩•首	フロー	イベント	シェイプ	美•	パワーヨガ	腸内環境	コンディ	イベント	10:15 抗ストレス	シェイプ	美•	イベント	美• 姿勢改善	
			ヒップ	ウォーク	70		ショニング		ヨガ	ヒップ	ウォーク		姿勢改善	
細田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	森	細田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	山本	
SELF-CONTROL	Member	EVENT	Basic	Basic	Member	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Basic	Basic	EVENT	Basic	
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	15:45	12:00	12:00	13:30	12:00	12:10	13:00	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	12:00	
13:10 パワーヨガ 70	ボード	膝•腰	睡眠 サポート	シェイプ ゥェスト	イベント	パワーヨガ 70	イベント	美• レッグス	目•肩•首	イベント	シェイプ ゥェスト	レジェイプ ニの腕	シェイプ ヒップ	
細田	吉田	細田	今井	谷田	今井	森	細田	吉田	細田	今井	谷田	今井	今井	
Member	Member	SELF-CONTROL	Basic	Basic	EVENT	Member	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Basic	Basic	
	19:00	14:00	13:00	15:00	13:00	13:00		19:00	14:00	13:00	15:00	13:00	13:00	公 占
14:00	20:00	14.00	14.00	16:00	14:00	14.00	14:00	20:00	14.00	14:00	16:00	14:00	14:00	館
イベント	膝•腰	15:00 シェイプ	14:00 コンディ	イベント	膝∙腰	14:00 美•	15:00 シェイプ	目•肩•首	15:00 シェイプ	膝∙腰	目•肩•首	コンディ	イベント	
		ヒップ	ショニング			姿勢改善	二の腕		ヒップ			ショニング		
森	細田	今 井	今井	谷田	森	吉田	森	細田	今井	今井	谷田	今井	山本	
EVENT	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	EVENT	
20:00	20:30	19:00	20:15	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	19:00	20:15	18:00	15:00	15:00	
21:00	21:30	20:00	21:15	19:00	16:00	16:00	21:00	21:30	20:00	21:15	19:00	16:00	16:00	B
イベント	シェイプ 二の腕	シェイプ ゥェスト	イベント	コンディ ショニング	シェイプ ウエスト	イベント	美• レッグス	シェイプ 二の腕	イベント	シェイプ ウエスト	膝∙腰	イベント	フロー	
山本	細田	森	細田	吉田	森	細田	山本	細田	森	細田	吉田	森	吉田	
EVENT	Basic	Basic	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	Basic	Basic	EVENT	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Member	
21:30				21:15		17:00	21:30				21:15	17:00	17:00	
22:30		21:15		21.13	17:00	17.00	22:30		21:15		21.15	18:00	18:00	
フロー		22:15 抗ストレス		22:15 美•	美•		フロー		22:15 抗ストレス			美•	睡眠	
		ヨガ		安 勢 改 善	ウォーク	目•肩•首	l		ヨガ		イベント	ウォーク	サポート	
吉田		山本		吉田	山本	細田	吉田		山本		吉田	山本	吉田	
Member		Basic		Basic	Basic	SELF-CONTROL	Member		Basic		EVENT	Basic	Basic	
					19:30							19:30		
					20:30							20:30		
					腸内環境							腸内環境		
					吉田							吉田		
					Basic							Basic		









Attain-Yoga Studio 京都 0120-075-135



2024.07 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

	100		100		L U U			250	270	250			200		300	910
	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	10:00	10:00	
	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	11:00	11:00	
	フロー	10:15 抗ストレス	シェイプ	イベント	10:25 パワ <u>ー</u> ヨガ	フロー	イベント	フロー	10:15 抗ストレス	イベント	美•	パワーヨガ	イベント	目•肩•首	フロー	
	ノロ	ヨガ	ヒップ		70				ヨガ		ウォーク	.70	l			
	吉田	細田	谷田	山本	吉田	森	細田	吉田	細田	谷田	山本	吉田	吉田	細田	吉田	
	Member	Basic	Basic	EVENT	Member	Member	EVENT	Member	Basic	EVENT	Basic	Member	EVENT	SELF-CONTROL	Member	
	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	12:00	15:00	1不
1	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	12:00	13:10	16:00	12:00	12:00	13:30	12:00	11:45	13:10	16:00	Y Y
1	美•	コンディ	睡眠	シェイプ	膝•腰	イベント	│ パワーヨガ	イベント	膝∙腰	睡眠	イベント	美•	ボード	パワーヨガ	美●	
1	レッグス	ショニング	サポート	ウエスト		l	70			サポート	l	姿勢改善		70 /m m	レッグス	
1	吉田	細田	今井	谷田	細田	森	細田	吉田	細田	今井	谷田	細田	矢野	細田	吉田	
-	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Basic	SELF-CONTROL	EVENT	Member	EVENT	SELF-CONTROL	Basic	EVENT	Basic	Member	Member	Basic	A.L.
1	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	14:00	19:00	館
1	20:00	15:00	14:00	16:00	14:00	14:00	15:00	20:00	15:00	14:00	16:00	14:00	14:00	15:00	20:00	12日
1	コンディ ショニング	イベント	目•肩•首	コンディ ショニング	イベント	腸内環境	│ シェイプ │ この腕	膝●腰	シェイプ	コンディ	膝∙腰	目•肩•首	睡眠 サポート	│ シェイプ │ 二の腕	イベント	
1	細田	今井	今 井		細田	吉田	- 一 森	細田	ヒップ 今 井	ショニング 今 井	谷田	細田	吉田	一弥 森	細田	
	SELF-CONTROL	EVENT	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	EVENT	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	SELF-CONTROL	Basic	Basic	EVENT	
	20:30	19:00	20:15	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	19:00	20:15	18:00	15:00	15:00	20:00	20:30	1
1	21:30	20:00	21:15	19:00	16:00	15:45	21:00	21:30	20:00	21:15	19:00	16:00	16:00	21:00	21:15	
	イベント	シェイプ	シェイプ	目•肩•首	シェイプ	ボード	美●	シェイプ	シェイプ	シェイプ	コンディ	シェイプ	コンディ	美•	ボード	Н.
1	細田	ウエスト 森	ウエスト 細 田	吉田	ウエスト 森	牧野	レッグス 山本	二の腕 細 田	ウエスト 森	ウエスト 細 田	ショニング 吉田	ウエスト 森	ショニング 細 田	レッグス 山本	細田	
1	EVENT	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Member	Basic	Basic	Basic	Basic	SELF-CONTROL	Basic	SELF-CONTROL	Basic	Member	
ŀ	LVLIVI		Dusic					Dusic		Dusic					i tempesio	
		21:15		21:15	17:00	17:00	21:30		21:15		21:15	17:00	17:00	21:30		
		22:15 抗ストレス		22:15 美•	18:00 美 ●	18:10 パワーヨガ	22:30		22:15		22:15 美•	18:00	18:00	22:30		
		ヨガ		姿勢改善	ウォーク	70	フロー		イベント		姿勢改善	イベント	イベント	イベント		
		山本		吉田	山本	吉田	吉田		山本		吉田	山本	細田	吉田		
L		Basic		Basic	Basic	Member	Member		EVENT		Basic	EVENT	EVENT	EVENT		
					19:30							19:30				
					20:30							20:30				
					イベント							腸内環境				
					吉田							吉田				
					EVENT							Basic				
						ı					l	DASIC	1			

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

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

when メンバー限定

Lv.★★★★

パワーヨガ 70 : Lv·★★★★/フロー: Lv·★★★★