

ATTAIN-YOGA 2024.07 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

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



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



2024.07 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



16火 17水 18木 19金 20土 21日 22月 23火 24水 25木 26金 27土 28日 29月 30火 31水

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

休館日

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.★★★★