

# ATTAIN-YOGA 2024.11 LESSON SCHEDULE

毎月12日  
次月レッスン  
予約受付開始♪

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

10:00 11:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 シェイプ ウエスト 今井 <b>Basic</b>	09:15 10:15 イベント 森 <b>EVENT</b>	10:00 11:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 睡眠 サポート 細田 <b>Basic</b>	09:15 10:15 イベント 谷田 <b>EVENT</b>	10:00 11:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	09:15 10:15 イベント 吉田 <b>EVENT</b>	09:15 10:15 シェイプ 二の腕 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 イベント 細田 <b>EVENT</b>	09:15 10:15 シェイプ 二の腕 谷田 <b>Basic</b>	休 館 日
12:30 13:30 シェイプ ヒップ 森 <b>Basic</b>	11:00 12:00 目・肩・首 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	11:00 12:00 美・ 姿勢改善 吉田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 細田 <b>Basic</b>	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 腸内環境 今井 <b>Basic</b>	12:30 13:30 イベント 森 <b>EVENT</b>	11:00 12:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	11:00 12:00 フロー 今井 <i>Member</i>	12:00 13:00 イベント 細田 <b>EVENT</b>	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 腸内環境 今井 <b>Basic</b>	
15:00 16:00 イベント 谷田 <b>EVENT</b>	13:00 14:00 イベント 今井 <b>EVENT</b>	13:00 14:00 腸内環境 吉田 <b>Basic</b>	13:00 14:00 フロー 細田 <i>Member</i>	19:00 20:00 膝・腰 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	14:00 15:00 イベント 今井 <b>EVENT</b>	13:00 14:00 膝・腰 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 コンディ ショニング 谷田 <b>SELF-CONTROL</b>	13:00 14:00 膝・腰 森 <b>SELF-CONTROL</b>	13:00 14:00 イベント 今井 <b>EVENT</b>	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 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 二の腕 今井 <b>Basic</b>	13:00 14:00 目・肩・首 今井 <b>SELF-CONTROL</b>	
18:00 19:00 コンディ ショニング 吉田 <b>SELF-CONTROL</b>	15:00 16:00 シェイプ ヒップ 森 <b>Basic</b>	15:00 16:00 イベント 細田 <b>EVENT</b>	15:00 16:10 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	20:30 21:30 イベント 細田 <b>EVENT</b>	21:15 22:15 睡眠 サポート 山本 <b>Basic</b>	19:00 20:00 シェイプ ヒップ 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 ヒップ 森 <b>Basic</b>	15:00 16:00 抗ストレス ヨガ 山本 <b>Basic</b>	20:00 21:00 美・ ウォーク 山本 <b>Basic</b>	20:30 21:30 シェイプ ウエスト 細田 <b>Basic</b>	21:15 22:15 睡眠 サポート 山本 <b>Basic</b>	19:00 20:00 シェイプ ヒップ 細田 <b>Basic</b>	
21:15 22:00 ボード 吉田 <i>Member</i>	17:00 18:00 美・ 姿勢改善 山本 <b>Basic</b>	17:00 18:00 コンディ ショニング 細田 <b>SELF-CONTROL</b>	17:00 18:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>			20:30 21:130 腸内環境 細田 <b>Basic</b>	21:15 22:15 美・ レッグス 吉田 <b>Basic</b>	17:00 18:00 イベント 山本 <b>EVENT</b>	17:00 18:00 目・肩・首 谷田 <b>SELF-CONTROL</b>	21:30 22:30 イベント 吉田 <b>EVENT</b>			20:30 21:30 イベント 細田 <b>EVENT</b>	
	19:30 20:30 抗ストレス ヨガ 吉田 <b>Basic</b>							19:30 20:30 抗ストレス ヨガ 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



# 2024.11 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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