

# ATTAIN-YOGA 2025.1 LESSON SCHEDULE

毎月12日  
次月レッスン  
予約受付開始♪

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

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



# 2025.1 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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 10:15 イベント 吉田 EVENT	09:15 10:15 美・ウォーク 山本 Basic	10:00 11:00 コンディショニング 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 イベント 山本 EVENT	09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 Member	09:15 10:15 イベント 今井 EVENT	10:00 11:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	10:00 11:00 フロー 吉田 Member	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	休館日
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 森 Basic	11:00 12:00 美・レッグス 山本 Basic	11:00 12:00 イベント 吉田 EVENT	12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member	15:00 16:00 イベント 吉田 EVENT	11:00 12:00 目・肩・首 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 森 Basic	11:00 12:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 シェイプヒップ 山本 Basic	12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member	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 イベント 今井 EVENT	
13:00 14:00 膝・腰 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 イベント 谷田 EVENT	13:00 14:00 膝・腰 佐土原 SELF-CONTROL	13:00 14:10 パワーヨガ70 吉田 Member	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 目・肩・首 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 目・肩・首 谷田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 イベント 細田 EVENT	13:00 13:45 ボード 牧野 Member	14:00 15:00 イベント 森 EVENT	19:00 20:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	14:00 15:00 シェイプヒップ 今井 Basic	13:00 14:00 コンディショニング 今井 SELF-CONTROL	
19:00 20:00 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 16:00 腸内環境 細田 Basic	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 シェイプ二の腕 細田 Basic	21:15 22:15 抗ストレスヨガ 山本 Basic	19:00 20:00 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 イベント 森 EVENT	15:00 16:00 抗ストレスヨガ 吉田 Basic	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 シェイプ二の腕 細田 Basic	21:15 22:15 イベント 山本 EVENT	19:00 20:00 シェイプウエスト 細田 Basic	
20:30 21:30 睡眠サポート 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 フロー 細田 Member	21:30 22:30 イベント 吉田 EVENT			20:30 21:30 イベント 細田 EVENT	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 Member	21:30 22:30 フロー 吉田 Member			20:30 21:30 睡眠サポート 細田 Basic	
		19:30 20:30 腸内環境 吉田 Basic							19:30 20:30 腸内環境 吉田 Basic						

**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.★★★★