

# ATTAIN-YOGA 2025.3 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 シェイプ ウエスト 山本 <b>Basic</b>	10:00 11:00 膝・腰 細田 <i>SELF-CONTROL</i>	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 シェイプ ヒップ 森 <b>Basic</b>	10:00 11:00 目・肩・首 細田 <i>SELF-CONTROL</i>	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
13:00 14:00 目・肩・首 森 <i>SELF-CONTROL</i>	11:00 12:00 美・ 姿勢改善 吉田 <b>Basic</b>	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	15:00 16:00 美・ 姿勢改善 吉田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 目・肩・首 細田 <i>SELF-CONTROL</i>	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 森 <b>Basic</b>	11:00 12:00 シェイプ ウエスト 山本 <b>Basic</b>	11:00 12:10 パワーヨガ 70 森 <i>Member</i>	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	15:00 16:00 美・ 姿勢改善 吉田 <b>Basic</b>	11:00 12:00 コンディ ショニング 細田 <i>SELF-CONTROL</i>	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 森 <b>Basic</b>	
15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	13:00 14:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 森 <b>Basic</b>	19:00 20:00 膝・腰 細田 <i>SELF-CONTROL</i>	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 <i>SELF-CONTROL</i>	15:00 16:00 コンディ ショニング 谷田 <i>SELF-CONTROL</i>	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森 <b>Basic</b>	13:00 14:00 美・ ウォーク 吉田 <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 <i>SELF-CONTROL</i>	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 <i>SELF-CONTROL</i>	15:00 16:00 膝・腰 谷田 <i>SELF-CONTROL</i>	
17:00 18:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	15:00 16:00 コンディ ショニング 細田 <i>SELF-CONTROL</i>	20:00 21:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 <b>Basic</b>	21:15 22:15 腸内環境 山本 <b>Basic</b>	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 細田 <b>Basic</b>	18:00 19:00 目・肩・首 吉田 <i>SELF-CONTROL</i>	17:00 17:45 ボード 山本 <i>Member</i>	15:00 16:00 睡眠 サポート 細田 <b>Basic</b>	20:00 21:00 美・ レッグス 山本 <b>Basic</b>	20:30 21:30 シェイプ ヒップ 細田 <b>Basic</b>	21:15 22:15 腸内環境 山本 <b>Basic</b>	19:00 20:00 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 <i>SELF-CONTROL</i>	
19:30 20:30 睡眠 サポート 吉田 <b>Basic</b>	17:00 18:00 抗ストレス ヨガ 細田 <b>Basic</b>	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>			20:30 21:30 抗ストレス ヨガ 細田 <b>Basic</b>	21:15 22:15 美・ ウォーク 吉田 <b>Basic</b>	19:30 20:30 睡眠 サポート 吉田 <b>Basic</b>	17:00 18:00 膝・腰 細田 <i>SELF-CONTROL</i>	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>			20:30 21:30 抗ストレス ヨガ 細田 <b>Basic</b>	21:15 22:15 美・ ウォーク 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



# 2025.3 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 31日

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

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.★★★★★