

# ATTAIN-YOGA 2025.5 LESSON SCHEDULE

毎月12日  
次月レッスン  
予約受付開始♪

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

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

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



# 2025.5 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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

**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.★★★★