

# ATTAIN-YOGA 2025.7 LESSON SCHEDULE

毎月12日  
次月レッスン  
予約受付開始♪

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

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



# 2025.7 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



| 16水                                           | 17木                                                   | 18金                                                   | 19土                                           | 20日                                                   | 21月                                          | 22火                                           | 23水                                                   | 24木                                           | 25金                                           | 26土                                          | 27日                                           | 28月                                           | 29火                                                   | 30水                                          | 31木         |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|
| 09:15<br>10:15<br>イベント<br>細田<br>EVENT         | 09:15<br>10:15<br>シェイプ<br>ヒップ<br>谷田<br>Basic          | 10:00<br>11:00<br>美・<br>ウォーク<br>山本<br>Basic           | 09:15<br>10:25<br>パワーヨガ<br>70<br>吉田<br>Member | 09:15<br>10:15<br>美・<br>姿勢改善<br>吉田<br>Basic           | 09:15<br>10:15<br>美・<br>レッグス<br>吉田<br>Basic  | 10:00<br>11:00<br>イベント<br>吉田<br>EVENT         | 09:15<br>10:15<br>抗ストレス<br>ヨガ<br>細田<br>Basic          | 09:15<br>10:15<br>シェイプ<br>ヒップ<br>谷田<br>Basic  | 10:00<br>11:00<br>美・<br>ウォーク<br>山本<br>Basic   | 09:15<br>10:15<br>イベント<br>吉田<br>EVENT        | 09:15<br>10:25<br>パワーヨガ<br>70<br>吉田<br>Member | 10:00<br>11:00<br>目・肩・首<br>細田<br>SELF-CONTROL | 10:00<br>11:00<br>フロー<br>吉田<br>Member                 | 09:15<br>10:15<br>抗ストレス<br>ヨガ<br>細田<br>Basic | 休<br>館<br>日 |
| 11:00<br>12:00<br>目・肩・首<br>細田<br>SELF-CONTROL | 11:00<br>12:00<br>睡眠<br>サポート<br>今井<br>Basic           | 12:30<br>13:30<br>シェイプ<br>ウエスト<br>森<br>Basic          | 11:00<br>12:00<br>シェイプ<br>二の腕<br>玉川<br>Basic  | 11:00<br>12:00<br>コンディ<br>ショニング<br>吉田<br>SELF-CONTROL | 11:00<br>11:45<br>ボード<br>矢野<br>Member        | 15:00<br>16:00<br>美・<br>レッグス<br>吉田<br>Basic   | 11:00<br>12:00<br>コンディ<br>ショニング<br>細田<br>SELF-CONTROL | 11:00<br>12:00<br>睡眠<br>サポート<br>今井<br>Basic   | 12:30<br>13:30<br>イベント<br>森<br>EVENT          | 13:00<br>14:00<br>膝・腰<br>佐土原<br>SELF-CONTROL | 11:00<br>12:00<br>抗ストレス<br>ヨガ<br>玉川<br>Basic  | 12:00<br>13:00<br>イベント<br>細田<br>EVENT         | 15:00<br>16:00<br>美・<br>レッグス<br>吉田<br>Basic           | 11:00<br>12:00<br>膝・腰<br>細田<br>SELF-CONTROL  |             |
| 14:00<br>15:00<br>シェイプ<br>ヒップ<br>今井<br>Basic  | 13:00<br>14:00<br>コンディ<br>ショニング<br>今井<br>SELF-CONTROL | 15:00<br>16:00<br>コンディ<br>ショニング<br>谷田<br>SELF-CONTROL | 15:00<br>16:00<br>イベント<br>森<br>EVENT          | 13:00<br>14:00<br>イベント<br>今井<br>EVENT                 | 13:00<br>14:00<br>シェイプ<br>ヒップ<br>山本<br>Basic | 19:00<br>20:00<br>目・肩・首<br>細田<br>SELF-CONTROL | 14:00<br>15:00<br>シェイプ<br>ヒップ<br>今井<br>Basic          | 13:00<br>14:00<br>膝・腰<br>今井<br>SELF-CONTROL   | 15:00<br>16:00<br>膝・腰<br>谷田<br>SELF-CONTROL   | 15:00<br>16:00<br>シェイプ<br>ウエスト<br>森<br>Basic | 13:00<br>14:00<br>美・<br>姿勢改善<br>玉川<br>Basic   | 14:00<br>15:00<br>シェイプ<br>二の腕<br>森<br>Basic   | 19:00<br>20:00<br>コンディ<br>ショニング<br>細田<br>SELF-CONTROL | 14:00<br>15:00<br>イベント<br>今井<br>EVENT        |             |
| 21:15<br>22:15<br>抗ストレス<br>ヨガ<br>山本<br>Basic  | 19:00<br>20:00<br>イベント<br>細田<br>EVENT                 | 18:00<br>19:00<br>膝・腰<br>吉田<br>SELF-CONTROL           | 17:00<br>18:00<br>美・<br>ウォーク<br>山本<br>Basic   | 15:00<br>16:00<br>フロー<br>玉川<br>Member                 | 15:00<br>16:00<br>睡眠<br>サポート<br>吉田<br>Basic  | 20:30<br>21:30<br>シェイプ<br>二の腕<br>細田<br>Basic  | 21:15<br>22:00<br>ボード<br>山本<br>Member                 | 19:00<br>20:00<br>シェイプ<br>ウエスト<br>細田<br>Basic | 18:00<br>19:00<br>目・肩・首<br>吉田<br>SELF-CONTROL | 17:00<br>18:00<br>美・<br>ウォーク<br>山本<br>Basic  | 15:00<br>16:00<br>イベント<br>細田<br>EVENT         | 20:00<br>21:00<br>美・<br>ウォーク<br>山本<br>Basic   | 20:30<br>21:30<br>シェイプ<br>二の腕<br>細田<br>Basic          | 21:15<br>22:15<br>抗ストレス<br>ヨガ<br>山本<br>Basic |             |
|                                               | 20:30<br>21:30<br>睡眠<br>サポート<br>細田<br>Basic           | 21:15<br>22:15<br>イベント<br>吉田<br>EVENT                 | 19:30<br>20:30<br>腸内環境<br>吉田<br>Basic         | 17:00<br>18:00<br>腸内環境<br>玉川<br>Basic                 | 17:00<br>18:00<br>イベント<br>山本<br>EVENT        |                                               |                                                       | 20:30<br>21:30<br>イベント<br>細田<br>EVENT         | 21:15<br>22:15<br>美・<br>姿勢改善<br>吉田<br>Basic   | 19:30<br>20:30<br>腸内環境<br>吉田<br>Basic        | 17:00<br>18:00<br>目・肩・首<br>細田<br>SELF-CONTROL | 21:30<br>22:30<br>イベント<br>吉田<br>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.★★★★