

ATTAIN-YOGA 2025.10 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

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

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



2025.10 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 10:25 パワーヨガ70 吉田 Member	09:15 10:15 シェイプ 二の腕 今井 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 抗ストレス ヨガ 細田 Basic	09:15 10:15 シェイプ ヒップ 谷田 Basic	10:00 11:00 美・ウォーク 山本 Basic	09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 Member	09:15 10:15 イベント 玉川 EVENT	10:00 11:00 目・肩・首 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 コンディショニング 玉川 SELF-CONTROL	11:00 12:00 美・姿勢改善 細田 Basic	12:00 13:00 イベント 細田 EVENT	15:00 16:00 美・レッグス 吉田 Basic	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 イベント 森 EVENT	11:00 12:00 イベント 山本 EVENT	11:00 12:00 シェイプ ヒップ 吉田 Basic	12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member	15:00 15:45 ボード 吉田 Member	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 コンディショニング 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 イベント 谷田 EVENT	13:00 14:00 イベント 玉川 EVENT	13:00 14:00 フロー 細田 Member	14:00 15:00 シェイプ 二の腕 森 Basic	19:00 20:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 矢野 Basic	13:00 14:00 膝・腰 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 コンディショニング 谷田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 膝・腰 森 SELF-CONTROL	13:00 14:00 美・姿勢改善 吉田 Basic	14:00 15:00 イベント 森 EVENT	19:00 20:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 山本 Basic	13:00 14:00 目・肩・首 今井 SELF-CONTROL	
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 シェイプ ウエスト 森 Basic	15:00 16:00 イベント 吉田 EVENT	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 イベント 細田 EVENT	21:15 22:15 抗ストレス ヨガ 玉川 Basic	19:00 20:00 イベント 細田 EVENT	18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 シェイプ ウエスト 森 Basic	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 Basic	21:15 22:15 イベント 玉川 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 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	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 18:00 美・レッグス 細田 Basic	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 イベント 吉田 EVENT							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.★★★★