

ATTAIN-YOGA 2025.11 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

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

休館日

休
館
日

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



2025.11 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

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