

ATTAIN-YOGA 2025.12 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

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



2025.12 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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