

ATTAIN-YOGA 2026.1 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

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

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



2026.1 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 美・ウォーク 山本 Basic	09:15 10:15 イベント 吉田 EVENT	09:15 10:15 シェイプ ヒップ 今井 Basic	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 抗ストレス ヨガ 細田 Basic	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 <i>Member</i>	09:15 10:15 美・レッグス 今井 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	休館日
12:30 13:30 シェイプ ウエスト 森 Basic	11:00 12:00 美・姿勢改善 山本 Basic	11:00 12:10 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	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 細田 Basic	12:30 13:30 シェイプ ウエスト 森 Basic	11:00 12:00 イベント 山本 EVENT	11:00 12:00 目・肩・首 玉川 SELF-CONTROL	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	15:00 16:00 美・レッグス 吉田 Basic	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 細田 Basic	12:30 13:30 イベント 森 EVENT	
15:00 16:00 イベント 谷田 EVENT	13:00 14:00 目・肩・首 佐土原 SELF-CONTROL	13:00 14:00 イベント 吉田 EVENT	14:00 15:00 イベント 森 EVENT	19:00 20:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	14:00 15:00 イベント 山本 EVENT	13:00 14:00 膝・腰 細田 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 美・姿勢改善 玉川 Basic	14:00 15:00 シェイプ 二の腕 森 Basic	19:00 20:00 イベント 細田 EVENT	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 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	
18:00 19:00 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 腸内環境 森 Basic	15:00 16:00 抗ストレス ヨガ 細田 Basic	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 睡眠 サポート 細田 Basic	19:00 20:00 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL	20:00 21:00 シェイプ ウエスト 玉川 Basic	18:00 19:00 コンディ ショニング 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 イベント 森 EVENT	15:00 16:00 イベント 細田 EVENT	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 睡眠 サポート 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	
21:15 22:15 美・姿勢改善 吉田 Basic	17:00 18:00 イベント 山本 EVENT	17:00 18:00 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL	21:30 22:30 イベント 吉田 EVENT		21:15 22:15 腸内環境 玉川 Basic		21:15 22:15 イベント 吉田 EVENT	17:00 18:00 美・ウォーク 山本 Basic	17:00 18:00 フロー 細田 <i>Member</i>	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>		21:15 22:15 腸内環境 玉川 Basic		21:15 22:15 美・姿勢改善 吉田 Basic	
	19:30 20:30 シェイプ ウエスト 吉田 Basic							19:30 20:30 シェイプ ウエスト 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.★★★★★