

ATTAIN-YOGA 2026.2 LESSON SCHEDULE

毎月 12 日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

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

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



2026.2 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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