

ATTAIN-YOGA 2026.3 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 腸内環境 玉川 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 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 10:15 イベント 吉田 EVENT	09:15 10:15 美・ 姿勢改善 森ゆ 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 腸内環境 細田 Basic	09:15 10:15 イベント 谷田 EVENT	10:00 11:00 美・ レッグス 山本 Basic	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	休 館 日
11:00 12:00 コンディ ショニング 玉川 SELF-CONTROL	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	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 イベント 森 EVENT	11:00 12:00 睡眠 サポート 玉川 Basic	11:00 12:10 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	12:00 13:00 イベント 細田 EVENT	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・ レッグス 玉川 Basic	
13:00 14:00 美・ ウォーク 山本 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 イベント 山本 EVENT	13:00 14:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 目・肩・首 谷田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL	13:00 13:45 ボード 吉田 <i>Member</i>	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 森 Basic	19:00 20:00 イベント 細田 EVENT	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 イベント 谷田 EVENT	13:00 14:00 コンディ ショニング 森 SELF-CONTROL	
15:00 16:00 イベント 吉田 EVENT	20:00 21:00 イベント 山本 EVENT	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 イベント 森 EVENT	15:00 16:00 目・肩・首 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	
17:00 18:10 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>		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・ レッグス 山本 Basic	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 イベント 玉川 EVENT		21:15 22:15 美・ ウォーク 吉田 Basic	17:00 18:00 イベント 山本 EVENT	
						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



2026.3 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 29日 30月 31火

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