

ATTAIN-YOGA 2026.5 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|---|---|--|--|--|---|---|-------------|
| 10:00 11:00 美・ 姿勢改善 森ゆ Basic | 09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i> | 09:15 10:15 シェイプ ウエスト 吉田 Basic | 09:15 10:15 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL | 09:15 10:15 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 二の腕 谷田 Basic | 10:00 11:00 美・ 姿勢改善 森ゆ Basic | 09:15 10:15 シェイプ ヒップ 吉田 Basic | 09:15 10:15 美・ レッグス 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 睡眠 サポート 細田 Basic | 09:15 10:15 シェイプ 二の腕 谷田 Basic | 休 館 日 |
| 12:30 13:30 シェイプ ヒップ 森か Basic | 11:00 12:00 美・ ウォーク 玉川 Basic | 11:00 12:00 美・ 姿勢改善 吉田 Basic | 11:00 12:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic | 11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 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 森か Basic | 11:00 12:00 美・ 姿勢改善 玉川 Basic | 11:00 11:45 ボード 矢野 <i>Member</i> | 12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i> | 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 | |
| 15:00 16:00 目・肩・首 谷田 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL | 15:00 16:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 美・ ウォーク 吉田 Basic | 15:00 16:00 シェイプ ウエスト 細田 Basic | 13:00 14:10 パワーヨガ 70 山本 <i>Member</i> | 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 コンディ ショニング 玉川 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 シェイプ 二の腕 山本 Basic | 14:00 15:00 シェイプ ウエスト 森か 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 吉田 Basic | 13:00 14:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL | |
| 18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL | 15:00 16:00 美・ 姿勢改善 森か Basic | 17:00 18:00 抗ストレス ヨガ 細田 Basic | 15:00 16:00 睡眠 サポート 吉田 Basic | 17:00 18:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL | 15:00 16:00 シェイプ ウエスト 玉川 Basic | 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 森か Basic | 15:00 16:00 睡眠 サポート 吉田 Basic | 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 ショニング 玉川 SELF-CONTROL | 20:00 21:00 シェイプ ヒップ 玉川 Basic | |
| 21:15 22:15 美・ レッグス 矢野 Basic | 17:00 18:00 睡眠 サポート 山本 Basic | | | | 17:00 18:00 フロー 玉川 <i>Member</i> | | 21:15 22:15 美・ レッグス 矢野 Basic | 17:00 18:00 シェイプ ウエスト 山本 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 抗ストレス ヨガ 玉川 Basic | | |
| | 19:30 20:30 シェイプ ヒップ 吉田 Basic | | | | | | | 19:30 20:40 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i> | | | | | | |

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



2026.5 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|
| 09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i> | 09:15 10:15 シェイプ ウエスト 吉田 Basic | 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 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 森ゆ Basic | 09:15 10:15 シェイプ ヒップ 吉田 Basic | 09:15 10:15 美・ レッグス 森ゆ 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 <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 森ゆ Basic | 09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i> | |
| 11:00 12:00 シェイプ 二の腕 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 <i>Member</i> | 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 森か Basic | 11:00 12:00 美・ ウォーク 山本 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 <i>Member</i> | 15:00 16:00 美・ ウォーク 吉田 Basic | 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 シェイプ ヒップ 森か Basic | 11:00 12:00 抗ストレス ヨガ 玉川 Basic | |
| 13:00 14:00 膝・腰 佐土原 SELF-CONTROL | 13:00 13:45 ボード 牧野 <i>Member</i> | 14:00 15:00 シェイプ ウエスト 森か 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 膝・腰 谷田 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 コンディ ショニング 吉田 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 美・ 姿勢改善 吉田 Basic | 14:00 15:00 シェイプ ウエスト 森か 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 目・肩・首 谷田 SELF-CONTROL | 13:00 14:00 膝・腰 森か SELF-CONTROL | |
| 15:00 16:00 睡眠 サポート 森か Basic | 15:00 16:00 美・ レッグス 細田 Basic | 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 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 | 15:00 16:00 腸内環境 森か Basic | 15:00 16:00 フロー 細田 <i>Member</i> | 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 シェイプ ヒップ 玉川 Basic | 18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL | 15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森か Basic | |
| 17:00 18:00 美・ ウォーク 山本 Basic | 17:00 18:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL | 21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i> | | 21:15 22:15 抗ストレス ヨガ 玉川 Basic | | 21:15 22:15 美・ レッグス 矢野 Basic | 17:00 17:45 ボード 山本 <i>Member</i> | 17:00 18:00 睡眠 サポート 細田 Basic | 21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i> | | 21:15 22:15 抗ストレス ヨガ 玉川 Basic | | 21:15 22:15 美・ レッグス 矢野 Basic | 17:00 18:00 美・ レッグス 山本 Basic | |
| 19:30 20:30 シェイプ ヒップ 吉田 Basic | | | | | | | 19:30 20:40 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i> | | | | | | | | 19:30 20:30 シェイプ ヒップ 吉田 Basic |

休館日

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.★★★★★