

ATTAIN-YOGA 2026.7 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

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 森ゆ Basic	09:15 10:15 イベント 吉田 EVENT	09:15 10:15 美・ 姿勢改善 吉田 Basic	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 イベント 谷田 EVENT	10:00 11:00 美・ レッグス 森ゆ Basic	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 Member	09:15 10:15 美・ レッグス 吉田 Basic	10:00 11:00 イベント 細田 EVENT	10:00 11:00 フロー 吉田 Member	休 館 日
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 森か EVENT	11:00 12:00 腸内環境 玉川 Basic	11:00 12:00 睡眠 サポート 吉田 Basic	12:00 13:00 イベント 細田 EVENT	15:00 16:00 イベント 吉田 EVENT	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 森か Basic	11:00 12:00 シェイプ ヒップ 玉川 Basic	11:00 12:00 コンディ ショニング 吉田 SELF-CONTROL	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	
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 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 13:45 ボード 牧野 Member	14:00 15:00 シェイプ ヒップ 森か 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 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 シェイプ ヒップ 森か Basic	19:00 20:00 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	18:00 19:00 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 美・ ウォーク 森か Basic	15:00 16:00 イベント 細田 EVENT	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 イベント 森か EVENT	15:00 16:00 腸内環境 細田 Basic	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	
21:15 22:15 睡眠 サポート 玉川 Basic		21:15 22:15 美・ ウォーク 矢野 Basic	17:00 18:00 イベント 山本 EVENT	17:00 18:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	21:30 22:30 イベント 吉田 EVENT		21:15 22:15 イベント 玉川 EVENT		21:15 22:15 美・ ウォーク 矢野 Basic	17:00 18:00 美・ ウォーク 山本 Basic	17:00 18:00 フロー 細田 Member	21:30 22:30 フロー 吉田 Member		
			19:30 20:40 パワーヨガ 70 吉田 Member								19:30 20:30 睡眠 サポート 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



2026.7 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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

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.★★★★★