

ATTAIN-YOGA 2026.9 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

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



2026.9 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



16水	17木	18金	19土	20日	21月	22火	23水	24木	25金	26土	27日	28月	29火	30水
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 ウエスト 吉田 Basic	09:15 10:15 シェイプ ヒップ 森ゆ Basic	09:15 10:15 美・ ウォーク 玉川 Basic	09:15 10:15 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	09:15 10:15 腸内環境 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>	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>	休 館 日
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	11:00 12:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	11:00 12:00 シェイプ 二の腕 吉田 Basic	11:00 12:00 美・ レッグス 細田 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 美・ 姿勢改善 山本 Basic	11:00 11:45 ボード 矢野 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	
14:00 15:00 シェイプ 二の腕 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 山本 SELF-CONTROL	13:00 14:00 目・肩・首 玉川 SELF-CONTROL	13:00 13:45 ボード 牧野 <i>Member</i>	13:00 14:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	13:00 14:00 抗ストレス ヨガ 吉田 Basic	13:00 14:10 パワーヨガ 70 山本 <i>Member</i>	13:00 14:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 膝・腰 山本 SELF-CONTROL	13:00 14:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 美・ レッグス 吉田 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	
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 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 美・ レッグス 佐土原 Basic	15:00 16:00 睡眠 サポート 吉田 Basic	15:00 16:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 美・ 姿勢改善 吉田 Basic	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 コンディ ショニング 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 森か Basic	15:00 16:00 睡眠 サポート 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	
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・ ウォーク 山本 Basic	17:00 18:10 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	17:00 18:00 シェイプ ウエスト 細田 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 抗ストレス ヨガ 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>		
			19:30 20:40 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>							19:30 20:30 美・ ウォーク 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.★★★★★