

ATTAIN-YOGA 2026.10 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

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 シェイプ ヒップ 吉田 Basic	09:15 10:15 イベント 山本 EVENT	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 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 二の腕 森ゆ Basic	09:15 10:15 美・ 姿勢改善 吉田 Basic	10:00 11:00 フロー 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 イベント 細田 EVENT	休 館 日
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 腸内環境 玉川 Basic	11:00 12:00 膝・腰 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 森か EVENT	11:00 12:00 美・ 姿勢改善 玉川 Basic	11:00 12:00 腸内環境 吉田 Basic	11:00 11:45 ボード 矢野 <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	
13:00 14:00 コンディ ショニング 細田 Self-Control	15:00 16:00 イベント 山本 EVENT	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 ヒップ 玉川 Basic	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	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 14:00 イベント 吉田 EVENT	13:00 14:00 シェイプ ウエスト 吉田 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	
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 イベント 森か EVENT	15:00 16:00 睡眠 サポート 吉田 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	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・ ウオーク 森か Basic	15:00 16:00 コンディ ショニング 細田 Self-Control	15:00 16:00 イベント 細田 EVENT	20:30 21:30 イベント 細田 EVENT	19:00 20:00 膝・腰 玉川 Self-Control	
	21:15 22:15 美・ ウオーク 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 イベント 玉川 EVENT		21:15 22:15 美・ ウオーク 矢野 Basic	17:00 18:00 イベント 山本 EVENT	17:00 18:00 美・ 姿勢改善 細田 Basic	17:00 18:00 フロー 細田 <i>Member</i>		21:15 22:15 睡眠 サポート 玉川 Basic	
		19:30 20:30 イベント 吉田 EVENT							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



2026.10 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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・ ウォーク 吉 田 Basic	10:00 11:00 イベント 細 田 EVENT	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 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 二の腕 森 ゆ 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 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 森 ゆ EVENT	休 館 日
12:30 13:30 シェイプ 二の腕 森 か Basic	11:00 12:00 膝・腰 玉 川 Basic	11:00 12:00 イベント 吉 田 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 コンディ ショニング 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 イベント 山 本 EVENT	11:00 12:00 美・ 姿勢改善 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 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 か Basic	
15:00 16:00 膝・腰 山 本 SELF-CONTROL	13:00 14:00 イベント 玉 川 EVENT	13:00 13:45 ボード 牧 野 <i>Member</i>	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	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 目・肩・首 吉 田 SELF-CONTROL	13:00 14:00 コンディ ショニング 佐土原 SELF-CONTROL	13:00 14:00 腸内環境 吉 田 Basic	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 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 山 本 SELF-CONTROL	
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 佐土原 Basic	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 シェイプ ウエスト 森 か Basic	15:00 16:00 膝・腰 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 コンディ ショニング 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	
21:15 22:15 美・ ウォーク 矢 野 Basic	17:00 18:00 シェイプ ヒップ 山 本 Basic	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 睡眠 サポート 玉 川 Basic		21:15 22:15 イベント 矢 野 EVENT	17:00 18:00 美・ 姿勢改善 山 本 Basic	17:00 18:00 イベント 細 田 EVENT	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 矢 野 Basic	
	19:30 20:40 パワーヨガ 70 吉 田 <i>Member</i>							19:30 20:30 抗ストレス ヨガ 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.★★★★★