ATTAIN-YOGA 2026.11 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 フロー 玉川 Member	10:00 11:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	09:15 10:15 腸内環境 細田 Basic	09:15 10:15 抗ストレスヨガ 細田 Basic	09:15 10:15 シェイプヒップ 谷田 Basic	10:00 11:00 美・ウォーク 森ゆ Basic	09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 Member	09:15 10:15 睡眠サポート 森ゆ Basic	10:00 11:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	10:00 11:00 フロー 吉田 Member	09:15 10:15 抗ストレスヨガ 細田 Basic	09:15 10:15 シェイプヒップ 谷田 Basic	10:00 11:00 美・ウォーク 森ゆ Basic	09:15 10:15 抗ストレスヨガ 吉田 Basic	休館日
11:00 12:00 美・レッグス 玉川 Basic	12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member	11:00 12:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 睡眠サポート 細田 Basic	12:30 13:30 シェイプウエスト 森か Basic	11:00 12:00 抗ストレスヨガ 玉川 Basic	11:00 12:00 シェイプヒップ 山本 Basic	12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member	15:00 16:00 美・レッグス 吉田 Basic	11:00 12:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 睡眠サポート 細田 Basic	12:30 13:30 シェイプウエスト 森か Basic	11:00 12:00 腸内環境 玉川 Basic	
13:00 14:00 抗ストレスヨガ 吉田 Basic	14:00 15:00 シェイプ二の腕 森か Basic	13:00 14:00 シェイプウエスト 山本 Basic	14:00 15:00 シェイプヒップ 山本 Basic	13:00 14:00 膝・腰 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 13:45 ボード 牧野 Member	14:00 15:00 シェイプ二の腕 森か Basic	19:00 20:00 シェイプ二の腕 細田 Basic	14:00 15:00 シェイプヒップ 山本 Basic	13:00 14:00 目・肩・首 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	
15:00 16:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	15:00 16:00 美・姿勢改善 吉田 Basic	19:00 20:00 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL	20:00 21:00 シェイプウエスト 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 美・姿勢改善 玉川 Basic	20:00 21:00 美・ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 睡眠サポート 細田 Basic	19:00 20:00 目・肩・首 玉川 SELF-CONTROL	20:00 21:00 シェイプウエスト 玉川 Basic	18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 美・レッグス 佐土原 Basic	
17:00 18:00 シェイプ二の腕 細田 Basic	21:30 22:30 フロー 吉田 Member	17:00 18:10 パワーヨガ70 吉田 Member	21:15 22:15 腸内環境 玉川 Basic		21:15 22:15 美・姿勢改善 矢野 Basic	17:00 18:00 美・レッグス 山本 Basic	17:00 18:00 目・肩・首 玉川 SELF-CONTROL	21:30 22:30 フロー 吉田 Member		21:15 22:15 腸内環境 玉川 Basic		21:15 22:15 美・姿勢改善 矢野 Basic	17:00 18:00 美・姿勢改善 山本 Basic	
						19:30 20:30 シェイプ二の腕 吉田 Basic							19:30 20:40 パワーヨガ70 吉田 Member	

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

2026.11 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)
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 抗ストレスヨガ 細田 Basic	09:15 10:15 シェイプヒップ 谷田 Basic	10:00 11:00 美•ウォーク 森ゆ Basic	09:15 10:25 パワーヨガ70 吉田 Member	09:15 10:15 目•肩•首 細田 SELF-CONTROL	09:15 10:15 美•姿勢改善 吉田 Basic	10:00 11:00 フロー 吉田 Member	09:15 10:15 抗ストレスヨガ 細田 Basic	09:15 10:15 シェイプヒップ 吉田 Basic	10:00 11:00 美•ウォーク 森ゆ Basic	09:15 10:15 シェイプ二の腕 吉田 Basic	09:15 10:15 睡眠サポート 森ゆ Basic	休館日
12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member	15:00 16:00 美•レッグス 吉田 Basic	11:00 12:00 膝•腰 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 睡眠サポート 細田 Basic	12:30 13:30 シェイプウエスト 森か Basic	11:00 12:00 シェイプ二の腕 山本 Basic	11:00 12:00 美•レッグス 吉田 Basic	11:00 11:45 ボード 矢野 Member	15:00 16:00 美•レッグス 吉田 Basic	11:00 12:00 目•肩•首 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 睡眠サポート 細田 Basic	12:30 13:30 シェイプウエスト 森か Basic	11:00 12:00 美•レッグス 玉川 Basic	11:00 12:00 シェイプヒップ 吉田 Basic	
14:00 15:00 シェイプ二の腕 森 Basic	19:00 20:00 シェイプ二の腕 細田 Basic	14:00 15:00 シェイプヒップ 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	13:00 14:00 膝•腰 佐土原 SELF-CONTROL	13:00 14:00 腸内環境 吉田 Basic	13:00 14:00 シェイプヒップ 吉田 Basic	19:00 20:00 シェイプ二の腕 細田 Basic	14:00 15:00 シェイプヒップ 山本 Basic	13:00 14:00 膝•腰 細田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 膝•腰 山本 SELF-CONTROL	13:00 14:00 コンディショニング 玉川 SELF-CONTROL	13:00 14:10 パワーヨガ70 吉田 Member	
20:00 21:00 美•ウォーク 山本 Basic	20:30 21:30 睡眠サポート 細田 Basic	19:00 20:00 コンディショニング 玉川 SELF-CONTROL	20:00 21:00 シェイプウエスト 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 シェイプウエスト 玉川 Basic	15:00 16:00 フロー 細田 Member	20:30 21:30 睡眠サポート 細田 Basic	19:00 20:00 膝•腰 玉川 SELF-CONTROL	20:00 21:00 シェイプウエスト 玉川 Basic	18:00 19:00 コンディショニング 吉田 SELF-CONTROL	15:00 15:45 ボード 森か Basic	15:00 16:00 膝•腰 細田 SELF-CONTROL	
21:30 22:30 フロー 吉田 Member		21:15 22:15 腸内環境 玉川 Basic		21:15 22:15 美•姿勢改善 矢野 Basic	17:00 18:00 抗ストレスヨガ 山本 Basic	17:00 18:00 フロー 玉川 Member	17:00 18:00 睡眠サポート 細田 Basic		21:15 22:15 腸内環境 玉川 Basic		21:15 22:15 美•姿勢改善 矢野 Basic	17:00 18:00 シェイプウエスト 山本 Basic	17:00 18:00 美•姿勢改善 細田 Basic	
					19:30 20:30 美•姿勢改善 吉田 Basic							19:30 20:40 パワーヨガ70 吉田 Member		

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　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
ボードヨガ　Lv.★★★★
Member メンバー限定　パワーヨガ 70 ：Lv.★★★★／フロー：Lv.★★★★