ATTAIN-YOGA 2026.12 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 10:25 パワーヨガ70 吉田 Member	09:15 10:15 美・レッグス 山本 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 イベント 森ゆ EVENT	09:15 10:15 シェイプウエスト 吉田 Basic	09:15 10:15 腸内環境 森ゆ Basic	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 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 イベント 細田 EVENT	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 目・肩・首 玉川 SELF-CONTROL	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 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 美・ウォーク 玉川 Basic	11:00 12:00 イベント 矢野 EVENT	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 目・肩・首 山本 SELF-CONTROL	13:00 14:00 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL	13:00 14:00 シェイプ二の腕 玉川 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 イベント 山本 EVENT	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 コンディショニング 玉川 SELF-CONTROL	13:00 14:10 パワーヨガ70 山本 Member	14:00 15:00 シェイプウエスト 森か Basic	
20:30 21:30 イベント 細田 EVENT	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 抗ストレスヨガ 森か Basic	15:00 16:00 美・姿勢改善 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	18:00 19:00 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 美・レッグス 森か Basic	15:00 15:45 ボード 細田 Member	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 イベント 山本 EVENT	17:00 18:00 睡眠サポート 吉田 Basic	21:30 22:30 イベント 吉田 EVENT		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 抗ストレスヨガ 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 Member	
				19:30 20:30 美・ウォーク 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

2026.12 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	31 木
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 シェイプ 二の腕 吉田 Basic	10:00 11:00 イベント 細田 EVENT	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 イベント 谷田 EVENT	10:00 11:00 美・姿勢改善 森ゆ Basic	09:15 10:15 美・姿勢改善 吉田 Basic	09:15 10:15 腸内環境 森ゆ Basic	10:00 11:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	09:15 10:15 膝・腰 玉川 SELF-CONTROL	休館日	
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 抗ストレスヨガ 玉川 Basic	11:00 12:00 美・レッグス 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 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 シェイプ 二の腕 山本 Basic	11:00 12:00 美・ウォーク 吉田 Basic	12:00 13:10 パワーヨガ70 細田 Member	11:00 12:00 イベント 森ゆ EVENT		
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 イベント 山本 EVENT	13:00 14:00 イベント 玉川 EVENT	13:00 13:45 ボード 牧野 Member	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 目・肩・首 山本 SELF-CONTROL	13:00 14:00 目・肩・首 佐土原 SELF-CONTROL	13:00 14:00 睡眠 サポート 吉田 Basic	14:00 15:00 シェイプ ウエスト 森か Basic	13:00 14:00 シェイプ ヒップ 山本 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 美・ウォーク 佐土原 Basic	15:00 16:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	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 イベント 玉川 EVENT	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 イベント 森か EVENT	15:00 16:00 シェイプ ウエスト 細田 Basic	20:00 21:00 美・姿勢改善 山本 Basic	15:00 16:00 美・レッグス 吉田 Basic		
21:15 22:15 イベント 玉川 EVENT		21:15 22:15 美・レッグス 矢野 Basic	17:00 18:00 美・姿勢改善 山本 Basic	17:00 18:00 抗ストレスヨガ 細田 Basic	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・ウォーク 山本 Basic	17:00 18:00 コンディショニング 細田 SELF-CONTROL	21:30 22:30 フロー 吉田 Member	17:00 18:10 パワーヨガ70 吉田 Member		
			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 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
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.★★★★