

ATTAIN-YOGA 2025.2 LESSON SCHEDULE

毎月12日
次月レッスン
予約受付開始♪

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

09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 イベント 森 EVENT	10:00 11:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	10:00 11:00 フロー 森 <i>Member</i>	09:15 10:15 イベント 細田 EVENT	09:15 10:15 シェイプ 二の腕 谷田 Basic	10:00 11:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>	09:15 10:15 腸内環境 吉田 Basic	10:00 11:00 イベント 細田 EVENT	09:15 10:15 フロー 吉田 <i>Member</i>	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 山本 EVENT	09:15 10:25 パワーヨガ 70 吉田 <i>Member</i>
11:00 12:00 美・ ウォーク 山本 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 <i>Member</i>	15:00 16:00 イベント 山本 EVENT	11:00 12:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 腸内環境 今井 Basic	12:30 13:30 イベント 森 EVENT	13:00 14:00 イベント 森 EVENT	11:00 12:00 膝・腰 佐土原 SELF-CONTROL	12:00 13:10 パワーヨガ 70 細田 <i>Member</i>	11:00 12:00 イベント 吉田 EVENT	11:00 12:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL	11:00 12:00 腸内環境 今井 Basic	12:30 13:30 シェイプ ヒップ 森 Basic	11:00 12:00 イベント 山本 EVENT
15:00 16:00 シェイプ ヒップ 森 Basic	13:00 14:00 抗ストレス ヨガ 吉田 Basic	14:00 15:00 イベント 森 EVENT	19:00 20:00 膝・腰 細田 SELF-CONTROL	14:00 15:00 シェイプ 二の腕 今井 Basic	13:00 14:00 膝・腰 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 コンディ ショニング 谷田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 シェイプ ヒップ 森 Basic	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 Basic	13:00 13:45 ボード 牧野 <i>Member</i>	14:00 15:00 シェイプ 二の腕 今井 Basic	13:00 14:00 目・肩・首 今井 SELF-CONTROL	15:00 16:00 膝・腰 谷田 SELF-CONTROL	15:00 16:00 イベント 森 EVENT
17:00 18:00 イベント 山本 EVENT	15:00 16:00 コンディ ショニング 細田 SELF-CONTROL	20:00 21:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	20:30 21:30 シェイプ ウエスト 細田 Basic	21:15 22:15 睡眠 サポート 山本 Basic	19:00 20:00 シェイプ ヒップ 細田 Basic	18:00 19:00 膝・腰 吉田 SELF-CONTROL	17:00 18:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	15:00 16:00 フロー 細田 <i>Member</i>	20:00 21:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic	15:00 16:00 シェイプ 二の腕 細田 Basic	21:15 22:15 イベント 山本 EVENT	19:00 20:00 シェイプ ヒップ 細田 Basic	18:00 19:00 目・肩・首 吉田 SELF-CONTROL	17:00 18:00 美・ 姿勢改善 山本 Basic
19:30 20:30 抗ストレス ヨガ 吉田 Basic	17:00 18:00 睡眠 サポート 細田 Basic	21:30 22:30 イベント 今井 EVENT			20:30 21:30 イベント 細田 EVENT	21:15 22:15 美・ レッグス 吉田 Basic	19:30 20:30 イベント 吉田 EVENT	17:00 18:00 イベント 細田 EVENT	21:30 22:30 フロー 吉田 <i>Member</i>	17:00 18:00 目・肩・首 細田 SELF-CONTROL		20:30 21:30 腸内環境 細田 Basic	21:15 22:15 美・ レッグス 吉田 Basic	19:30 20:30 抗ストレス ヨガ 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



2025.2 LESSON SCHEDULE

Attain-Yoga Studio 京都

0120-075-135



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

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