

Attain-Yoga Studio 長浜 2023年5月 レッスンスケジュール

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
月	火	水祝	木祝	金祝	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
		9:00-10:00 B姿勢改善 原		9:30-10:40 パワーヨガ70 宮氏						色付きのレッスンは 男女クラスです			9:30-10:30 B腸内アンチ 森							9:30-10:30 B二の腕 宮氏	
10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 B二の腕 原		10:00-11:00 フロー 北村		10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 吉田	10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 B二の腕 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 原	10:00-11:00 Bヒップ 北村		休 館 日	10:00-11:00 B二の腕 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 Bヒップ 北村		10:00-11:00 Bヒップ 北村		
		11:00-12:00 Sコンディ 原		11:30-12:30 B睡眠 宮氏									11:30-12:30 フロー 森								11:30-12:30 B美レッグス 宮氏
			13:00-14:00 Bウエスト 北村		13:00-14:00 B睡眠 北村	13:00-14:00 Sコンディ 吉田				13:00-14:00 フロー 宮氏		13:00-14:00 B睡眠 北村						13:00-14:00 フロー 宮氏		13:00-14:00 B睡眠 北村	
	14:00-15:00 B抗ストレス 北村																14:00-15:00 B抗ストレス 北村				
									18:00-19:00 S目肩首 宮氏		18:30-19:30 B腸内アンチ 北村					18:30-19:30 S膝腰 宮氏		18:30-19:30 B腸内アンチ 北村			
19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏							19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏	19:00-20:00 フロー 北村													
									20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		20:30-21:30 B睡眠 北村					20:30-21:30 Bウエスト 宮氏		20:30-21:30 B睡眠 北村			

【レッスン定員】女性レッスン11名 男女レッスン10名

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
			色付きのレッスンは男女クラスです			9:30-10:30 S目肩首 北村			
10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 B二の腕 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 原	10:00-11:00 Bヒップ 北村		10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 B二の腕 原	休 館 日
						11:30-12:40 パワーヨガ70 北村			
			13:00-14:00 フロー 宮氏		13:00-14:00 B睡眠 北村				
							14:00-15:00 B抗ストレス 北村		
		18:30-19:30 Sコンディ 宮氏		18:30-19:30 B腸内アンチ 北村					
19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏	19:00-20:00 フロー 北村						19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏		
		20:30-21:30 Bウエスト 宮氏		20:30-21:30 B睡眠 北村					