

# Attain-Yoga Studio 長浜 2023年6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	
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
			9:00-10:00 Sコンディ 原	色付きのレッスンは 男女クラスです													9:00-10:00 S目肩首 宮氏				
10:00-11:10 イベント 北村		10:00-11:00 Bヒップ 北村		10:00-11:10 イベント 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ヒップ 北村	10:00-11:10 イベント 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	休 館 日	10:00-11:10 イベント 原	10:00-11:00 Bヒップ 北村		10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:10 イベント 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	
			11:00-12:10 イベント 原															11:00-12:10 パワーヨガ70 宮氏			
13:00-14:00 フロー 北村		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	13:00-14:00 B二の腕 北村							13:00-14:10 イベント 北村				
												14:00-15:10 イベント 北村									
	18:30-19:30 B腸内アンチ 北村					18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏		18:30-19:40 イベント 北村					18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏		18:30-19:30 B腸内アンチ 北村					18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏	
				19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏	19:00-20:10 イベント 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	19:00-20:10 イベント 北村		
	20:30-21:40 イベント 北村					20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		20:30-21:30 B睡眠 北村					20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		20:30-21:30 B睡眠 北村					20:00-21:00 Bウエスト 宮氏	

22	23	24	25	26	27	28
木	金	土	日	月	火	水
10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 抗ストレス 原	10:00-11:10 イベント 北村	10:00-11:00 B腸内アンチ 吉田	10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 B二の腕 原	10:00-11:10 イベント 原
13:00-14:00 フロー 宮氏		13:00-14:00 B睡眠 北村	13:00-14:00 S膝腰 吉田			
					14:00-15:10 イベント 北村	
	18:30-19:30 B腸内アンチ 北村					18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏
				19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏		
	20:30-21:40 イベント 北村					20:00-21:00 Bウエスト 宮氏

色付きのレッスンは  
男女クラスです

29	30
木	金
10:00-11:10 イベント 北村	休 館 日
13:00-14:00 フロー 宮氏	

☆6.7月限定イベント！！  
「HIIIT TRAINING70」  
(ヒートトレーニング70)  
皆さまお待ちかねの期間限定イベント  
レッスンのお知らせです♪

心拍数を計測しながら、ヨガや有酸素  
運動を取り入れた5種類のトレーニングを  
行う70分のレッスンです。体脂肪の燃焼に  
効果的な運動強度60%（少しキツイと感  
じる程度）を目標に心拍数を上げてい  
きます♪  
レッスン後は代謝が上がり、太りにく  
い身体が48時間持続！！  
薄着になる季節は目の前っ！！  
効率的  
に体脂肪を燃やし、引き締まったカラダ  
で夏を楽しみましょう♪

※トレーニングスペース確保の為、イベントレッス  
ンの定員を8名とさせていただきます。  
お早めにご予約ください。(室温30℃/  
湿度50%)

担当インストラクター：原・北村



# Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2023.6



色付きのレッスンは 男女クラスです