

Attain-Yoga Studio 長浜 2023年11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 | |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | |
| | | 9:30-10:30 Sコンディ 北村 | 9:30-10:30 Bウエスト 北村 | | | 色付きのレッスンは 男女クラスです | | | | 9:30-10:30 Bウエスト 北村 | 9:30-10:30 Sコンディ 原 | | | | | | 9:30-10:30 Bウエスト 北村 | 9:30-10:40 パワーヨガ70 森 | | | |
| 10:00-11:00 B腸内環境 原 | 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 Sコンディ 原 | 10:00-11:10 B姿勢改善 原 | 10:00-11:00 B腸内環境 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 Sコンディ 原 | 休 館 日 | 10:00-11:00 Bヒップ 北村 | 10:00-11:10 パワーヨガ70 原 | | | 10:00-11:00 Bウエスト 原 | 10:00-11:10 B姿勢改善 原 | |
| | | 11:30-12:30 B睡眠 北村 | 11:30-12:30 Sコンディ 北村 | | | | | | | 11:30-12:30 Sコンディ 北村 | 11:30-12:40 パワーヨガ70 原 | | | | | | | 11:30-12:30 Sコンディ 北村 | 11:30-12:30 Bヒップ 森 | | |
| | 13:00-14:00 フロー 宮氏 | | | 13:00-14:00 フロー 吉田 | | 14:00-15:00 Bレッグス 北村 | | 13:00-14:00 フロー 宮氏 | | | | | | | | 13:00-14:00 フロー 宮氏 | | | | | 14:00-15:00 Bレッグス 北村 |
| 18:00-19:00 B腸内環境 宮氏 | | | | | | | 18:00-18:45 ボードヨガ 宮氏 | | 18:30-19:30 B姿勢改善 北村 | | | | | | | 18:30-19:30 B姿勢改善 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 Bレッグス 北村 | | | | | | 19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏 | | |
| 20:00-21:00 Bウエスト 宮氏 | | | | | | | 20:00-21:00 Bウエスト 宮氏 | | 20:30-21:30 B睡眠 北村 | | | | | | | 20:30-21:15 ボードヨガ 北村 | | | | | |

| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|--|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | |
| | 9:30-10:30 フロー 宮氏 | | 9:30-10:30 Bウエスト 北村 | 9:30-10:30 B腸内環境 宮氏 | 色付きのレッスンは 男女クラスです | | | | |
| 10:00-11:00 休講 原 | | 10:00-11:10 パワーヨガ70 原 | | | 10:00-10:45 ボードヨガ 原 | 10:00-11:10 B姿勢改善 原 | 10:00-11:00 Sコンディ 原 | 休 館 日 | |
| | 11:30-12:30 B抗ストレス 宮氏 | | 11:30-12:30 Sコンディ 北村 | 11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 18:00-19:00 B腸内環境 宮氏 | | 18:30-19:30 B姿勢改善 北村 | | | | | 18:00-19:00 B腸内環境 宮氏 | | |
| | | | | | 19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏 | 19:00-20:00 Bレッグス 北村 | | | |
| 20:00-20:45 ボードヨガ 宮氏 | | 20:30-21:30 B睡眠 北村 | | | | | 20:00-21:00 Bウエスト 宮氏 | | |

☆スポーツの秋☆

人間の体は冬に備えてエネルギーを蓄えよう
とします、食欲の秋ですね♪
また、冬の寒さに負けて体温が下がらないよ
うにエネルギーをたくさん放出することで体
温を保とうとします。

元気に冬を過ごせるように、丈夫な身体作り、
体力作りをしていきましょう！！

夏が終わり、秋に移り変わる今が、一番基礎
代謝が高まるとも言われています。
まさにスポーツの秋！体力の底上げにうって
つけのこの季節、アテインヨガで強い身体、
燃える身体の土台作りをしていきましょう♪

ご予約お待ちしております♪

☆Attain-Yoga studio 長浜 Instagramアカウント♪

イントラ紹介、レッスンプログラム紹介
イベントの一部をチラ見せ♪
などなど、楽しい情報を発信してい
きます。
ぜひ、フォロー&いいね！
よろしくお願いします(>_<)



Instagramはこちらから



Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

2023.11



色付きのレッスンは 男女クラスです