

Attain-Yoga Studio 長浜 2023年12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
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	9:30-10:30 特別レッスン 北村							9:30-10:30 Bウエスト 北村	9:30-10:30 Bヒップ 森						9:30-10:30 Bウエスト 北村	9:30-10:30 フロー 宮氏				
		10:00-11:00 Bレッグス 吉田	10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:10 パワーヨガ 原			10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 B腸内アンチ 原	10:00-10:45 ボードヨガ 北村	休 館 日			10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 B腸内アンチ 原	10:00-11:00 特別レッスン 北村
	11:30-12:30 Sコンディ 北村							11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 B抗ストレス 森							11:30-12:30 特別レッスン 北村	11:30-12:30 B腸内アンチ 宮氏			
		13:00-14:00 フロー 吉田		14:00-15:00 特別レッスン 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		13:00-14:00 フロー 宮氏
18:00-19:00 B姿勢改善 北村					18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏		18:30-19:30 特別レッスン 北村					18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏								18:00-18:45 ボードヨガ 宮氏
			19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏							19:00-19:45 ボードヨガ 宮氏	19:00-20:00 特別レッスン 北村						19:00-20:10 パワーヨガ70 宮氏			
20:00-21:00 B睡眠 北村					20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 北村					20:00-21:00 Bウエスト 宮氏							20:00-21:00 Bウエスト 宮氏	

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	9:30-10:30 Bウエスト 北村	9:30-10:40 パワーヨガ 北村					9:30-10:30 フロー 原		
10:00-11:10 パワーヨガ 原			10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-10:45 ボードヨガ 原	10:00-11:00 Bヒップ 北村		休 館 日	休 館 日
	11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 特別レッスン 北村					11:30-12:30 B睡眠 原		
									13:00-14:00 特別レッスン 北村
18:30-19:30 B姿勢改善 北村							18:00-19:00 B腸内アンチ 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					
20:00-21:00 特別レッスン 北村							20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		

☆12月特別レッスン開催！
『アロマリラックスヨガ』

12月限定☆北村インストラクターによる
特別レッスンを開催します。

心地よいアロマの香りの中で、
心も身体もリフレッシュ♪
自然と呼吸が深まるのを、
ぜひ体感してみてください！

ご予約お待ちしております♪

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

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

2023.12



色付きのレッスンは 男女クラスです