

# Attain-Yoga Studio 長浜 2024年1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	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:30 Bレッグス 原	9:30-10:30 イベント 北村					9:30-10:30 イベント 北村	9:30-10:30 B姿勢改善 宮氏						9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:30 フロー 原
				10:00-11:00 イベント 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 フロー 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 原				10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 イベント 原	10:00-11:00 フロー 北村	10:00-10:45 ボードヨガ 原		
					11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 イベント 原	11:30-12:30 フロー 北村					11:30-12:15 ボードヨガ 北村	11:30-12:30 B睡眠 宮氏						11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:30 イベント 原
										13:00-14:00 Bレッグス 宮氏							13:00-14:00 Bレッグス 宮氏			
															14:00-15:00 B腸内アンチ 北村					
									18:00-18:45 ボードヨガ 宮氏							18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏				
				19:00-20:00 フロー 北村				19:00-20:00 イベント 北村			19:00-20:00 フロー 北村							19:00-20:00 イベント 北村		
									20:00-21:00 Bウエスト 宮氏							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

休  
館  
日

休  
館  
日

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p>1月期間限定イベント！！ 「腰肉撃退！！」</p> <p>皆様お待ちかねの新春イベント！ 2024年のスタートはカラダを動かすことから始めましょう♪ 姿勢を整えつつ、腰回りの筋肉を動かすことで、リバウンドしにくい身体作り♪ 年末年始に増えた贅肉は1月中に撃退しましょう！</p> <p>2024年もホットヨガで心身ともにリフレッシュしましょう♪</p> <p>ご予約お待ちしております☆</p> <p>※夜のレッスン時間、本数に変更があります。お間違えのないよう、ご確認ください。</p> 	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水		
					9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:30 イベント 北村					
10:00-11:00 イベント 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 イベント 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 原			10:00-11:00 B抗ストレス 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	休 館 日		
					11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 フロー 北村					
			13:00-14:00 Bレッグス 宮氏								
							14:00-15:00 B腸内アンチ 北村				
18:00-19:10 パワーヨガ70 宮氏		18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏					18:00-19:10 パワーヨガ70 宮氏				
	19:00-20:00 イベント 北村			19:00-20:00 フロー 北村							
20:00-21:00 B睡眠 宮氏		20:00-20:45 ボードヨガ 宮氏					20:00-21:00 B睡眠 宮氏				

色付きのレッスンは  
男女クラスです

# Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2024.1



色付きのレッスンは 男女クラスです