

# Attain-Yoga Studio 長浜 2024年2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・祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水
		9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:30 B姿勢改善 北村	色付きのレッスンは 男女クラスです					9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:30 Bウエスト 原						9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:30 B腸内アンチ 北村			
10:00-11:00 フローヨガ 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 B腸内アンチ 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 B抗ストレス 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-10:45 ボードヨガ 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 原				10:00-10:45 ボードヨガ 原	10:00-11:00 B腸内アンチ 原
		11:30-12:15 ボードヨガ 北村	11:30-12:30 B睡眠 北村						11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 フローヨガ 原						11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 B美レッグス 北村			
13:00-14:00 B美レッグス 宮氏							13:00-14:00 B美レッグス 宮氏				13:00-14:10 パワーヨガ70 北村			13:00-14:00 B美レッグス 北村						
												14:00-15:00 B腸内アンチ 北村								
				18:00-19:10 パワーヨガ70 宮氏		18:00-18:45 ボードヨガ 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		18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏
	19:00-20:00 フローヨガ 北村				19:00-20:00 B腸内アンチ 北村			19:00-20:00 フローヨガ 北村							19:00-20:00 フロー 北村				19:00-20:00 B腸内アンチ 北村	
				20:00-21:00 B睡眠 宮氏		20:00-21:00 Bウエスト 宮氏							20:00-21:00 Bウエスト 宮氏					20:00-21:00 B睡眠 宮氏		20:00-21:00 Bウエスト 宮氏

22	23	24	25	26	27	28	29
木	金・祝	土	日	月	火	水	木
	9:30-10:30 B二の腕 宮氏	9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:40 パワーヨガ70 原	色付きのレッスンは 男女クラスです			
10:00-11:00 フロー 北村				10:00-11:00 B抗ストレス 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 フロー 北村
	11:30-12:30 B腸内アンチ 宮氏	11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 B姿勢改善 原				
13:00-14:00 Bレッグス 宮氏							13:00-14:00 Bレッグス 北村
					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	
				20:00-20:45 ボードヨガ 宮氏		20:00-21:00 Bウエスト 宮氏	

### 《プログラム名:頭文字について》

#### S・・・セルフコントロール

室温30℃・湿度50%と通常より優しい環境で行う60分のレッスンです。ホディセラピー要素を含み、不調箇所への緩和へと導きます。

#### B・・・ベーシック

室温36℃・湿度60%の中で行うアテインヨガ基本プログラムです。身体を目覚めさせる覚醒呼吸から始まり、数種類のヨガのポーズを行います。

#### フローヨガ

スピード・リズムに変化を出して動き、脳を高い集中状態で活性化させます。運動量も高く、筋力など全身への刺激大！！

#### ボードヨガ

室温30℃・湿度50%の環境で行う45分のレッスン。基本的なヨガの動きをサーフボード状のボードの上で行います。不安定なのでインナーマッスルが鍛えられ、シェイプアップ効果大！！

※2月は休館日はありません。



## Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2024.2



色付きのレッスンは 男女クラスです