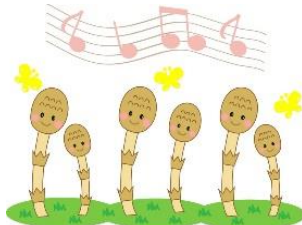


Attain-Yoga Studio 長浜

2024年3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・祝	木
	9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 B腸内 北村			色付きのレッスンは 男女クラスです			9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 特別レッスン 原						9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 B姿勢改善 北村			9:30-10:30 Bヒップ 宮氏	
10:00-11:00 特別レッスン 原				10:00-11:00 Bヒップ 原	10:00-11:00 特別レッスン 原	10:00-11:00 Bウエスト 北村	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ヒップ 原	10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 Bウエスト 北村	休 館 日				10:00-11:00 特別レッスン 原		10:00-11:00 Bウエスト 北村
	11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:15 ボード 北村						11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 Sコンディ 原						11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 B睡眠 北村			11:30-12:15 ボード 宮氏	
						13:00-14:00 フロー 宮氏							13:00-14:00 フロー 北村							13:00-14:00 フロー 宮氏
											14:00-15:00 Bレッグス 北村									
			18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:00 Bウエスト 宮氏					18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:00 Bウエスト 代行 北村					18:00-19:00 フロー 宮氏			
19:00-20:00 Bヒップ 北村				19:00-20:00 Bレッグス 北村			19:00-20:00 Bヒップ 北村											19:00-20:00 Bレッグス 北村		
			20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏					20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 代行 北村					20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏			

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	☆3月限定 特別レッスン 「BOXING ×YOGA」 皆さまお待ちかね♪ 3月は原インストラクターによる、 特別レッスンを開催します！！ ボクシングとヨガって、全く違 うものでしょ?! と思っていま せんか? 実は同様の要素がたくさんあり ます。動かし方は違いますが、 どちらも、筋肉の持久力と強さ、 酸素活用、呼吸のバランスを改 善してくれます。 いつまでも健康な身体でいた い・・・ 何をしたら身体は健康でいられ ると思いますか? 続きはレッスンでじっくりと♪ 室温36℃/湿度60% ご予約お待ちしております☆ 
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 Bヒップ 宮氏			色付きのレッスンは 男女クラスです			9:30-10:30 フロー 北村		
10:00-11:00 Bレッグス 原			10:00-11:00 特別レッスン 原	10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 B抗ストレス 原	10:00-11:00 Bウエスト 北村	10:00-11:00 特別レッスン 原		休 館 日	
	11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 S膝腰 宮氏						11:30-12:30 B姿勢改善 北村		
						13:00-14:00 フロー 宮氏				
				14:00-15:00 Bレッグス 北村						
			18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:00 Bウエスト 宮氏					
19:00-20:00 Bヒップ 北村							19:00-20:00 Bヒップ 北村			
			20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏					

Attain-Yoga Studio 長浜

レッスンスケジュール

2024.3



色付きのレッスンは 男女クラスです