Attain-Yoga Studio 長浜　2024年4月 レッスンスケジュール

1	2	3	4	5	6	7
月	火	水	木	金	土	日
		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 Bヒップ 北村
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	10:00-11:00 B美レッグス 原		
					11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:15 ボードヨガ 北村
			13:00-14:00 フロー 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美レッグス 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				

8	9	10	11	12	13	14
月	火	水	木	金	土	日
					9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 B姿勢改善 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 B美レッグス 原		
					11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 特別レッスン 原
			13:00-14:00 フロー 宮氏			
	14:00-15:00 B美レッグス 北村					
18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-18:45 ボードヨガ 宮氏				
				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				

15	16	17	18	19	20	21
月	火	水	木	金	土	日
					9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:40 パワーヨガ70 宮氏
休館日	10:00-11:00 Bヒップ 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 B美レッグス 原		
					11:30-12:15 ボードヨガ 北村	11:30-12:30 B睡眠 宮氏
			13:00-14:00 フロー 宮氏			
		18:00-19:00 Ｂウエスト 宮氏				
	19:00-20:00 B美レッグス 北村			19:00-20:00 Bヒップ 北村		
		20:00-21:00 B睡眠 宮氏				

Attain-Yoga Studio 長浜

レッスンスケジュール

2024.4

22	23	24	25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土	日	月	火
			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 B腸内アンチ 宮氏	9:30-10:30 B美･レッグス 北村	
10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 Bヒップ 原	10:00-10:45 ボードヨガ 原	10:00-11:00 Bウエスト 北村	10:00-11:00 Sコンディ 原				休館日
					11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 Bヒップ 宮氏	11:30-12:30 Sコンディ 北村	
			13:00-14:00 フロー 宮氏					
	14:00-15:00 B美レッグス 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				
20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏						

花粉症症状の予防と緩和

花粉症の方にはツライ季節到来･･･
症状の予防と緩和には
・自律神経を整える
・免疫力をアップさせる
・鼻呼吸

などがありますが、ヨガはいずれにも効果が期待できます♪
さらにホットな環境でたくさん汗もかけて、代謝もアップ！！
新年度が始まりますが、4月も引き続きホットヨガで健康維持、花粉症対策など、一緒に身体を動かしましょう！！

ご予約お待ちしています☆

◎お知らせ
3月に特別レッスンとして開催しました、『BOXING×YOGA』ですが、ご好評につき、4月14日（日）11:30～限定開催いたしますっ！！

3月受講できなかった方、リピートしたい方、ご予約はお早めに！！

色付きのレッスンは　男女クラスです