

# Attain-Yoga Studio 長浜 2024年5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		
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
		9:30-10:30 Bヒップ 宮氏	9:30-10:30 Bレッグス 北村	9:15-10:15 B姿勢改善 森	9:00-10:00 Sコンディ 原					9:30-10:30 Bレッグス 北村	9:30-10:30 B腸内アンチ 宮氏						9:30-10:30 Bレッグス 北村	9:00-10:00 B腸内アンチ 原				
10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-10:45 ボードヨガ 北村						10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:00 Bウエスト 原				10:00-11:00 Bヒップ 原	休 館 日		10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:00 Sコンディ 原			10:00-11:00 Bヒップ 原		
		11:30-12:30 B睡眠 宮氏	11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:15-12:15 Bウエスト 森	11:00-12:00 Bヒップ 原					11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 B姿勢改善 宮氏							11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:00-12:00 B睡眠 原			
	13:00-14:00 B抗ストレス 北村							13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏									13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏					
													14:00-15:00 美レッグス 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 フロー 宮氏								18:00-19:00 フロー 宮氏		
						19:00-20:00 Bヒップ 北村			19:00-20:00 B睡眠 北村							19:00-20:00 B睡眠 北村				19:00-20:00 Bヒップ 北村		
20:00-21:00 Bレッグス 宮氏							20:00-21:00 Bレッグス 宮氏					20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏								20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		

色付きのレッスンは  
男女クラスです

休  
館  
日

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
色付きのレッスンは男女クラスです			9:30-10:30 Bレッグス 北村	9:00-10:00 B姿勢改善 北村					
10:00-11:00 休講 原	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:00 Bウエスト 原				10:00-11:00 Bヒップ 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	休 館 日
			11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:00-11:45 ボードヨガ 北村					
	13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏							13:00-13:45 ボードヨガ 北村	
						14:00-15:00 美レッグス 北村			
18:00-19:10 パワーヨガ70 宮氏					18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:10 パワーヨガ70 宮氏		
		19:00-20:00 B睡眠 北村							
20:00-21:00 Bレッグス 宮氏					20:00-20:45 ボードヨガ 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 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。ホテイ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%の中で行うアティ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  
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！！

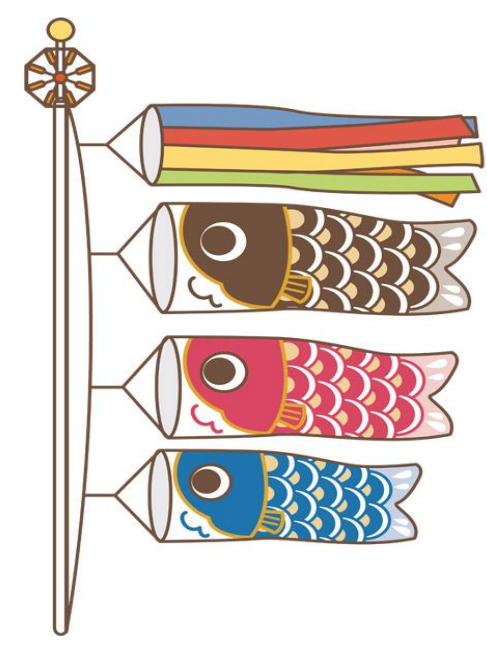
ボードヨガ  
室温30℃・湿度50%の環境で行う45分のレッスン。基本的なヨガの動きをサーフボード状のボードの上で行います。不安定なのでインナーマッスルが鍛えられ、シェイプアップ効果大！！

パワーヨガ70  
身体の姿勢を正しく維持させる筋肉や柔軟性のあるしなやかな筋肉を鍛え、引き締まったボディラインや美しいスタイルを目指す70分のプログラムです。



# Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2024.5



色付きのレッスンは 男女クラスです