

# Attain-Yoga Studio 長浜 2024年6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
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
9:30-10:30 Bレッグス 北村	9:30-10:30 B姿勢改善 宮氏	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ヒップ 北村							9:00-10:00 Sコンディ 原					
		10:00-11:00 Sコンディ 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	10:00-11:00 Bウエスト 原			10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 Bヒップ 原	10:00-11:00 B姿勢改善 原	10:00-11:00 休講 北村	10:00-11:00 Bウエスト 原	休 館 日		10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 Bヒップ 原	10:00-11:00 B姿勢改善 代行:北村	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:00 Bウエスト 原
11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 Bウエスト 宮氏						11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:00-12:00 B睡眠 北村							11:00-12:00 B姿勢改善 原					
					13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏								13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏						13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏	
							14:00-15:15 特別体験会 北村		14:00-15:00 Bレッグス 北村											
		18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:10 パワーヨガ70 宮氏				18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-18:45 ボードヨガ 宮氏					18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:10 パワーヨガ70 宮氏			
			19:00-20:00 Bヒップ 北村			19:00-19:45 ボードヨガ 北村							19:00-20:00 B睡眠 北村				19:00-20:00 Bヒップ 北村			19:00-20:00 B睡眠 北村
		20:00-21:00 B抗ストレス 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レッグス 宮氏					20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 宮氏			

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

色付きのレッスンは  
男女クラスです

29	30
土	日
9:30-10:30 Bレッグス 北村	
	休 館 日
11:30-12:30 Sコンディ 北村	

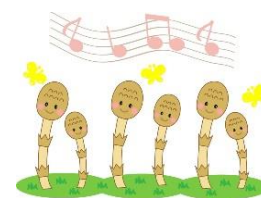
☆アテインヨガでの体験が  
初めての方 限定！！

### 特別体験会のご案内♪

ホットヨガに興味はあるけど、身体が硬かったり、体力に自信がなくて、なかなか一歩が踏み出せない・・・  
そんな方、周りにおられませんか？

特別体験会は、体験が初めての方限定なので、身体の硬さや体力レベルに合わせて、インストラクターが丁寧にサポートいたします♪  
ぜひ、お友達、ご家族、お知り合いの方、ご紹介ください！

ご予約お待ちしております☆



# Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2024.6



色付きのレッスンは 男女クラスです