

Attain-Yoga Studio 長浜 2024年11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	木		
	9:30-10:30 Bヒップ 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ヒップ 北村	9:30-10:30 イベント 北村						9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:00-10:00 B姿勢改善 原						
10:00-11:00 フロー 原			10:00-11:00 イベント 原		10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:10 パワーヨガ70 北村	10:00-11:00 フロー 原			10:00-11:00 B腸内アンチ 原	10:00-11:00 Bレッグス 原	10:00-11:00 イベント 代行:北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 北村	休 館 日				10:00-11:00 B腸内アンチ 原		10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 イベント 北村	
	11:30-12:30 B睡眠 北村	11:30-12:30 イベント 宮氏						11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:30 Sコンディ 北村							11:30-12:30 B睡眠 北村	11:00-12:00 イベント 原					
													13:00-14:00 B腸内アンチ 宮氏								13:00-14:00 B腸内アンチ 宮氏	
						13:00-14:00 B腸内アンチ 宮氏													14:00-15:00 B姿勢改善 北村			
			14:00-15:00 フロー 北村	14:00-15:00 B姿勢改善 北村																		
						18:00-19:00 Bヒップ 宮氏				18:00-19:00 Sコンディ 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏						18:00-19:00 イベント 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏		
19:00-20:00 イベント 北村							19:00-20:00 Bレッグス 北村					18:30-19:30 イベント 北村										
						20:00-21:00 イベント 宮氏				20:00-21:00 抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏						20:00-21:00 抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏		

22	23	24	25	26	27	28	29	30	
金	土	日	月	火	水	木	金	土	
	9:30-10:30 イベント 北村	9:30-10:30 Sコンディ 宮氏	色付きのレッスンは 男女クラスです						
10:00-11:00 フロー 原			10:00-11:00 B腸内アンチ 原	10:00-11:00 Bレッグス 原	10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:10 パワーヨガ70 北村	10:00-11:00 イベント 原	休 館 日	
	11:30-12:30 B睡眠 北村	11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏							
						13:00-14:00 B腸内アンチ 北村			
			18:00-19:00 Sコンディ 宮氏			18:00-19:00 イベント 宮氏			
19:00-20:00 Bレッグス 北村				18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 Bレッグス 北村		
			20:00-21:00 抗ストレス 宮氏			20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏			

☆10.11月期間限定
イベントレッスン開催！

「カラダ革命」
～秋のアクティブヨガ～

穏やかな気候の過ごしやすい秋。
カラダを動かしたくなる秋。

10～11月のイベントレッスンでは、関節の可動域を広げて柔軟性を出し、動けるカラダへと改善します。
呼吸に合わせて筋肉を刺激し、心肺機能を高めて代謝をアップしましょう♪
レッスン前後でのカラダの変化はまさに革命！！

ご予約お待ちしております♪

○代行のご案内
11月13日(水)
担当:原 → 代行:北村
担当インストラクターの都合により、代行とさせていただきます。ご了承ください。



Attain-Yoga Studio 長浜
レッスンスケジュール

2024.11



色付きのレッスンは 男女クラスです