

# Attain-Yoga Studio 長浜 2024年12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                       |                          |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 日                            | 月                           | 火                         | 水                          | 木                            | 金                          | 土                        | 日                         | 月                           | 火                          | 水                          | 木                            | 金                          | 土                        | 日           | 月                           | 火                         | 水                          | 木                          | 金                           | 土                        |                          |
| 9:30-10:30<br>Bレッグス<br>宮氏    |                             | 色付きのレッスンは男女クラスです          |                            |                              |                            | 9:30-10:30<br>Bヒップ<br>北村 | 9:30-10:30<br>B抗ストレス<br>原 |                             |                            |                            |                              |                            | 9:30-10:30<br>Bヒップ<br>北村 |             |                             |                           |                            |                            |                             | 9:30-10:30<br>Bヒップ<br>北村 |                          |
|                              | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>原  | 10:00-11:00<br>Bレッグス<br>原 | 10:00-11:00<br>Bウエスト<br>原  | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>北村 | 10:00-11:00<br>フロー<br>原    |                          |                           | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>原  |                            | 10:00-11:00<br>Bウエスト<br>原  | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>北村 | 10:00-10:45<br>ボードヨガ<br>原  |                          | 休<br>館<br>日 | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>原  | 10:00-11:00<br>Bレッグス<br>原 | 10:00-11:00<br>Bウエスト<br>原  | 10:00-10:45<br>ボードヨガ<br>北村 | 10:00-11:00<br>フロー<br>原     |                          |                          |
| 11:30-12:40<br>パワーヨガ70<br>宮氏 |                             |                           |                            |                              |                            | 11:30-12:30<br>B睡眠<br>北村 | 11:30-12:30<br>Sコンディ<br>原 |                             |                            |                            |                              |                            | 11:30-12:30<br>B睡眠<br>北村 |             |                             |                           |                            |                            |                             |                          | 11:30-12:30<br>B睡眠<br>北村 |
|                              |                             |                           |                            | 13:00-14:00<br>B腸内アンチ<br>宮氏  |                            |                          |                           |                             |                            |                            | 13:00-14:00<br>B腸内アンチ<br>宮氏  |                            |                          |             |                             |                           |                            |                            | 13:00-14:00<br>B腸内アンチ<br>宮氏 |                          |                          |
|                              |                             |                           |                            |                              |                            |                          |                           |                             | 14:00-15:00<br>B姿勢改善<br>北村 |                            |                              |                            |                          |             |                             |                           |                            |                            |                             |                          |                          |
|                              | 18:00-18:45<br>ボードヨガ<br>宮氏  |                           | 18:00-19:00<br>Bヒップ<br>宮氏  |                              |                            |                          |                           | 18:00-19:00<br>Sコンディ<br>宮氏  |                            | 18:00-19:00<br>Bヒップ<br>宮氏  |                              |                            |                          |             | 18:00-19:00<br>Sコンディ<br>宮氏  |                           | 18:00-18:45<br>ボードヨガ<br>宮氏 |                            |                             |                          |                          |
|                              |                             | 18:30-19:30<br>フロー<br>北村  |                            |                              | 19:00-20:00<br>Bレッグス<br>北村 |                          |                           |                             |                            |                            |                              | 19:00-20:00<br>Bレッグス<br>北村 |                          |             |                             | 18:30-19:30<br>フロー<br>北村  |                            |                            | 19:00-20:00<br>Bレッグス<br>北村  |                          |                          |
|                              | 20:00-21:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                           | 20:00-21:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                              |                            |                          |                           | 20:00-21:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                            | 20:00-21:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                              |                            |                          |             | 20:00-21:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                           | 20:00-21:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                            |                             |                          |                          |

| 22                       | 23                          | 24                         | 25                         | 26                           | 27                      | 28                         | 29                         | 30          | 31          | ☆Attain-Yoga studio 長浜<br>インスタグラムアカウント<br>フォローお願いします♪<br><br>イントラ紹介、レッスンプログラム紹介<br>イベントの一部をチラ見せ♪<br>などなど、楽しい情報を発信していきます。<br>ぜひ、フォロー&いいね！<br>よろしくお願ひします(>_<) |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|-------------|---|
| 日                        | 月                           | 火                          | 水                          | 木                            | 金                       | 土                          | 日                          | 月           | 火           |   |
| 9:30-10:30<br>B睡眠<br>宮氏  |                             |                            | 色付きのレッスンは<br>男女クラスです       |                              |                         | 9:30-10:30<br>Bヒップ<br>北村   | 9:30-10:30<br>Sコンディ<br>北村  |             |             | ↑Instagramはこちらから<br><br>冬季休館日のお知らせ<br>12月30日(月)～1月4日(土)<br><br>施設点検のため、上記期間お休みさせて<br>いただきます。ご了承ください。  |
|                          | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>原  |                            | 10:00-11:00<br>Bウエスト<br>原  | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>北村 | 10:00-11:00<br>フロー<br>原 |                            |                            | 休<br>館<br>日 | 休<br>館<br>日 |   |
| 11:30-12:30<br>フロー<br>宮氏 |                             |                            |                            |                              |                         | 11:30-12:30<br>B睡眠<br>北村   | 11:30-12:30<br>B姿勢改善<br>北村 |             |             |   |
|                          |                             |                            |                            |                              |                         |                            |                            |             |             |   |
|                          |                             |                            |                            | 13:00-14:00<br>B腸内アンチ<br>北村  |                         |                            |                            |             |             |   |
|                          |                             | 14:00-15:00<br>B姿勢改善<br>北村 |                            |                              |                         |                            |                            |             |             |   |
|                          | 18:00-19:00<br>Sコンディ<br>宮氏  |                            | 18:00-19:00<br>Bヒップ<br>宮氏  |                              |                         |                            |                            |             |             |   |
|                          |                             |                            |                            |                              |                         | 19:00-19:45<br>ボードヨガ<br>北村 |                            |             |             |   |
|                          | 20:00-21:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                            | 20:00-21:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                              |                         |                            |                            |             |             |   |
|                          |                             |                            |                            |                              |                         |                            |                            |             |             |   |

# Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2024.12



色付きのレッスンは 男女クラスです

