

Attain-Yoga Studio 長浜 2025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		
木	金	土(祝)	日(祝)	月(祝)	火(祝)	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水		
		9:30-10:30 B姿勢改善 北村	9:30-10:30 イベント 宮氏	9:30-10:30 イベント 北村	9:30-10:40 パワーヨガ70 宮氏				9:30-10:30 B姿勢改善 北村							9:30-10:30 B姿勢改善 北村	9:30-10:30 イベント 宮氏					
10:00-11:00 イベント 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏					10:00-11:00 Bヒップ 宮氏	10:00-11:00 Bレッグス 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏		10:00-11:00 イベント 北村	11:00-12:00 B姿勢改善 三宅		10:00-11:00 Bヒップ 宮氏	休 館 日		10:00-11:00 イベント 宮氏			11:00-12:00 B姿勢改善 三宅	11:00-12:00 イベント 北村	10:00-11:00 Bヒップ 宮氏	
		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 Bヒップ 北村	11:30-12:30 B腸内アンチ 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抗ストレス 宮氏				
13:00-14:00 フロー 宮氏							13:00-14:00 フロー 宮氏			13:00-14:00 B睡眠 北村												
																					14:00-15:00 S目肩首 北村	
						18:00-19:00 イベント 宮氏					18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:00 Bレッグス 宮氏						18:00-19:00 イベント 宮氏		18:00-19:00 Bレッグス 宮氏	
	19:00-20:00 Bレッグス 北村							19:00-20:00 イベント 北村				18:30-19:30 B腸内アンチ 北村				19:00-20:00 Bレッグス 北村						
						20:00-21:00 Bウエスト 宮氏					20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏		20:00-21:00 イベント 宮氏					20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏		20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		

色付きのレッスンは
男女クラスです

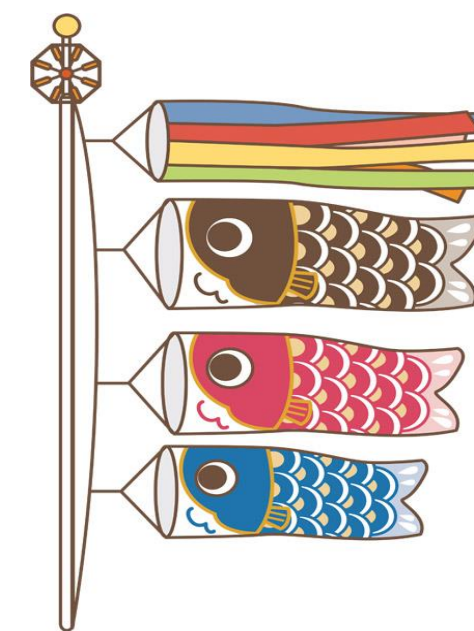
色付きのレッスンは
男女クラスです

休
館
日

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p>4-5月 期間限定イベント ～春の不調を手放す 春バテリセットヨガ～</p> <p>【春バテ】 春に起こりやすい、だるさや倦怠感 などの体調不良のこと。</p> <p>【主な原因】 ○気温の変動による寒暖差疲労 ○環境の変化（新生活）によるスト レス ○花粉などのアレルギー ○生活リズムの乱れ など</p> <p>5月は【めぐりアップ編】です！ 流れる動きで筋肉に刺激を与え、血 液やリンパの流れを促します。 しっかり身体を動かしてリフレッ シュ！やる気・集中力アップで春バ テにサヨナラ♪</p> <p>ご予約お待ちしております☆</p> 
木	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							
10:00-11:00 Bレッグス 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏			11:00-12:00 B姿勢改善 三宅		10:00-11:00 イベント 宮氏	10:00-11:00 Bレッグス 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏	休 館 日	
		11:30-12:30 S目肩首 北村	11:30-12:30 イベント 宮氏							
13:00-14:00 イベント 宮氏							13:00-14:00 フロー 宮氏			
				18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:00 Bレッグス 宮氏				
	19:00-20:00 Bレッグス 北村				18:30-19:30 B腸内アンチ 北村		19:00-20:00 イベント 北村			
				20:00-21:00 イベント 宮氏		20:00-21:00 Bウエスト 宮氏				

Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

2025.5



色付きのレッスンは 男女クラスです