

Attain-Yoga Studio 長浜 2025年8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	月祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	9:30-10:30 B腸内アンチ 北村	9:30-10:30 S目肩首 宮氏		色付きのレッスンは 男女クラスです				9:30-10:30 休講	9:30-10:30 イベント 宮氏	9:30-10:30 休講					9:30-10:30 イベント 北村	色付きのレッスンは 男女クラスです				
10:00-11:00 イベント 宮氏			11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 Bヒップ 宮氏	10:00-11:00 イベント 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏				休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日		10:00-11:00 Bヒップ 北村	11:00-12:00 休講		10:00-11:00 Bヒップ 宮氏	10:00-11:00 フロー 北村
	11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 イベント 宮氏						11:30-12:30 休講	11:30-12:30 B姿勢改善 宮氏	11:30-12:30 休講						11:30-12:30 Sコンディ 北村				
						13:00-14:00 B姿勢改善 宮氏											13:00-14:00 イベント 北村			13:00-14:00 B姿勢改善 宮氏
			18:00-19:00 B姿勢改善 宮氏		18:00-19:00 Bウエスト 宮氏												18:00-19:00 B姿勢改善 宮氏		18:00-19:00 イベント 宮氏	
19:00-20:00 B睡眠 北村				18:30-19:30 B腸内アンチ 北村			19:00-20:00 イベント 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 Bレッグス 宮氏												20:00-21:00 フロー 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 宮氏	

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	7-8月 期間限定イベント 『夏の魅せBODY』 思わず見せたくなる！ 姿勢も贅肉もスッキリした 素敵な夏の魅せボディを作っ ちやいます♪ 8月は【背中+二の腕編】♪ お楽しみに～ ご予約お待ちしております☆ ○夏季休館日のお知らせ ・12日（火）～15日（金） 施設点検の為、休館 ※31日（日）10:00・13:00 レッスン2本あります♪ ○休講のご案内 ・8月9日（土） ・8月11日（月・祝） ・8月18日（月）11:00 
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	9:30-10:30 B腸内アンチ 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				9:30-10:30 B腸内アンチ 北村		
10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏			11:00-12:00 Bレッグス 三宅	11:00-12:00 B睡眠 北村	10:00-11:00 Bヒップ 宮氏	10:00-11:00 フロー 北村	10:00-11:00 イベント 宮氏		10:00-11:00 イベント 北村	
	11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏						11:30-12:30 S目肩首 北村		
						13:00-14:00 B姿勢改善 宮氏			13:00-14:00 Bレッグス 北村	
				14:00-15:00 イベント 北村						
			18:00-19:00 イベント 宮氏		18:00-19:00 Bウエスト 宮氏					
19:00-20:00 B睡眠 北村							19:00-20:00 B睡眠 北村			
			20:00-21:00 フロー 宮氏		20:00-21:00 イベント 宮氏					

Attain-Yoga Studio 長浜

レッスンスケジュール

2025.8



色付きのレッスンは 男女クラスです