

# Attain-Yoga Studio 長浜 2025年9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			
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月(祝)	火	水	木	金	土	日			
	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	9:30-10:30 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	9:30-10:30 Bヒップ 北村			
11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 フロー 宮氏	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-10:45 ボードヨガ 宮氏			11:00-12:00 Bレッグス 三宅	11:00-12:00 Bウエスト 北村	10:00-11:00 フロー 宮氏	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B姿勢改善 宮氏		休 館 日			10:00-10:45 ボードヨガ 宮氏	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B姿勢改善 宮氏					
					11:30-12:30 B睡眠 北村	11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏						11:30-12:30 B睡眠 北村		11:30-12:30 Bウエスト 宮氏						11:30-12:30 B睡眠 北村	11:30-12:30 フロー 北村		
			13:00-14:00 B姿勢改善 宮氏							13:00-14:00 B姿勢改善 宮氏								13:00-14:00 B姿勢改善 宮氏					
								14:00-15:00 フロー 北村															
18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏		18:00-19:00 Bレッグス 宮氏					18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏		18:00-18:45 ボードヨガ 宮氏								18:00-19:00 Bレッグス 宮氏						
	18:30-19:30 フロー 北村				19:00-20:00 Bヒップ 北村							19:00-20:00 Bヒップ 北村			18:30-19:30 フロー 北村				19:00-19:45 ボードヨガ 北村				
20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏					20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏							20:00-21:00 B睡眠 宮氏							

22	23	24	25	26	27	28
月	火(祝)	水	木	金	土	日
	9:30-10:30 B抗ストレス 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	9:30-10:30 B腸内アンチ 北村
11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 フロー 宮氏	10:00-10:45 ボードヨガ 北村	10:00-11:00 B姿勢改善 宮氏		
	11:30-12:30 S目肩首 宮氏				11:30-12:30 B睡眠 北村	11:30-12:30 S目肩首 北村
			13:00-14:00 B姿勢改善 北村			
18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏		18:00-19:00 Bレッグス 宮氏				
				19:00-20:00 Bヒップ 北村		
20:00-20:45 ボードヨガ 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏				

29	30
月	火
11:00-12:00 Bレッグス 三宅	休 館 日
18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏	
20:00-21:00 Bウエスト 宮氏	

《プログラム名:頭文字について》

S・・・セルフコントロール  
室温30℃・湿度50%と通常より優しい環境で行う60分のレッスンです。ホディセラピー要素を含み、不調箇所への緩和へと導きます。

B・・・ベーシック  
室温36℃・湿度60%の中で行うアテインヨガ基本プログラムです。身体を目覚めさせる覚醒呼吸から始まり、数種類のヨガのポーズを行います。

フロー  
スピード・リズムに変化を出して動き、脳を高い集中状態で活性化させます。運動量も高く、筋力など全身への刺激大！！

ボードヨガ  
室温30℃・湿度50%の環境で行う45分のレッスン。基本的なヨガの動きをサーフボード状のボードの上で行います。不安定なのでインナーマッスルが鍛えられ、シェイプアップ効果大！！



Attain-Yoga Studio 長浜  
レッスンスケジュール

2025.9



色付きのレッスンは 男女クラスです