

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

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	☆10.11月期間限定 イベントレッスン開催！ 秋に乱れがちな自律神経を整えよ！ 『整えヨガ』 季節の変わり目やストレスで日々負担がかかる「自律神経」。 さまざまな不調は自律神経の乱れが原因かもしれません。 良く眠れない、疲れやすい、肩こりや頭痛などのカラダの不調・・・ なんだかイライラ、些細なことで落ち込んだりするココロの不調・・・ ホットヨガで整えませんか？ ご予約お待ちしております♪ 
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
			9:30-10:30 Bレッグス 北村	9:30-10:30 S目肩首 宮氏						
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			11:00-12:00 Bレッグス 三宅	11:00-12:00 ウエスト 北村	10:00-11:00 フロー 宮氏	10:00-11:00 イベント 北村	休 館 日	
			11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏						
	13:00-14:00 イベント 宮氏							13:00-14:00 B姿勢改善 宮氏		
						14:00-15:00 イベント 北村				
18:00-19:00 Bレッグス 宮氏					18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏		18:00-19:00 イベント 宮氏			
		19:00-20:00 Bヒップ 北村								
20:00-21:00 B睡眠 宮氏					20:00-21:00 イベント 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏			

Attain-Yoga Studio 長浜

レッスンスケジュール

2025.10



色付きのレッスンは 男女クラスです