# Yoga&Pilates彦根 2025年11月レッスンスケジュール

	-00	~ <del>~</del> !				<u> </u>				/ /	_		
	1日	(土)	2日	(日)	3日	(月)	4日(火)	5日	(水)	6日	(木)	7日	(金)
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00													
		イベント		ヒップ		パワー	ピラ ティス		セルフ 目 <b>肩</b> 首				
12:00		松尾		松尾		ヨガ70 宮氏	宮氏		中嶋				
					'								
13:00													
10.00										ピラ			
14:00										ティス藤田			
14:00		姿勢		イベント		セルフ	アロマ			藤田			
15.00		改善 松尾		松尾		目肩首 宮氏	松尾					ピラ	
15:00												ティス 鈴木	
16:00													
17:00		腸内											
		環境 宮氏											
18:00													
									姿勢				
19:00	ピラ						パワー		姿勢 改善 松尾		イベント 宮氏		<b>-</b>
	ティス 宮氏						ョガ70		松花				ストレス 宮氏
20:00	古以						 ピラ						
							ティス	ピラ					
21:00							松宮イベント		ヒップ 松尾				ボード 宮氏
							松尾	鈴木					五氏
22:00								]					
	$Q \square$	(+)	0 🗆	(0)	100	( A )	11 🗆 (ル)	120	(JL)	120	( <del>+</del> )	110	(会)
	8日	(土)	9日	(日)	10日	(月)	11日 (火)	12日	(水)	13日	(木)	14日	(金)
	8日	(土)	9日		10日	(月)	11日 (火)	12日		13日	(木)	14日	(金)
11.00	ピラティス							-					
11:00	ピラティス	ヨガ		ョガ		ョガ	ピラティス ヨガ	-	ョガ		ョガ		
	ピラティス				ピラティス		ピラティス ヨガ	-	ヨガ		<b>ヨガ</b> パワー ョガ70		
11:00 12:00	ピラティス	ヨガ		ョガ	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰		ョガ		
12:00	ピラティス	ヨガ		ョガ	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰		<b>ヨガ</b> パワー ョガ70		
	ピラティス	ヨガ		ョガ	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋		
12:00	ピラティス	ヨガ		ョガ	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	<b>ヨガ</b> パワー ョガ70		
12:00	ピラティス	ョ <b>ガ</b> ヒップ 松尾		ョ <b>ガ</b> レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋		
12:00 13:00	ピラティス	ョ <b>ガ</b> ヒップ 松尾		ョガ	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋		
12:00 13:00	ピラティス	ョ <b>ガ</b> ヒップ 松尾		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋	ピラティス	
12:00 13:00 14:00	ピラティス	ョ <b>ガ</b> ヒップ 松尾		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋	ピラティス	
12:00 13:00 14:00	ピラティス	ョ <b>ガ</b> ヒップ 松尾		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋	ピラティス	
12:00 13:00 14:00 15:00	ピラティス	ョ <b>ガ</b> ヒップ 松尾		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋	ピラティス	
12:00 13:00 14:00 15:00	ピラティス	ヨガプペースを改せる。		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋	ピラティス	
12:00 13:00 14:00 15:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋	ピラティス	
12:00 13:00 14:00 15:00	ピラティス	ヨガプページを改松を変数を表し、		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋	ピラティス	
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏	-	ョ <b>ガ</b> セルフ 膝腰	ピラティス	ョガ パワー ョガ鳴 イベン鳴	ピラティス	
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	<b>ヨガ</b> イベント	ピラティス ヨガ ピラティス 宮氏 アロマ 松尾	-	ョガ セルア 中嶋 イベント	ピラティス	ョガ パワー ョガ70 中嶋	ピラティス	
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	ヨガイベ宮氏	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏 アロマ 松尾	-	ョガセルアトトリー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー	ピラティス	ョ ガ パワ	ピラティス	ヨガ
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	ョガ イベント 宮氏	ピラティス ヨガ ピラ ティス 宮氏 アロマ 松尾 パワー ヨガ70 松尾	-	ョガ セルア 中嶋 イベント	ピラティス	ョ ガ パワ	ピラティス	ョガ
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	ヨガイベ宮氏	ピラティス ヨガ ピラティス 宮氏 アロマ 松尾 パワー ヨガ70 松尾	<b>ピラティス</b>	ョガ セルア 中嶋 イベント	ピラティス	ョ ガ パワ	ピラティス	ヨガ
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティスピラティス川口	ヨガイベ宮氏	ピラティス ヨガ ピラティス 宮氏 アロマ 松尾 アロマ セラフス   1	ピラティス	ョガ セ膝中 <sup>は</sup> マベ松 レップ	ピラティス	ョ ガ パワ	ピラティス	ョガ
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 20:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティス	ヨガイベ宮氏	ピラティス ヨガ ビラティス 宮氏 アロマ AVE アイ宮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<b>ピラティス</b>	ョガ セル 膝 中 嶋 ン 尾 ト	ピラティス	ョ ガ パワ	ピラティス	ヨガ
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 20:00	ピラティス	コガープスを改松を発達している。		ョガ レッグス 松尾	ピラティスピラティス川口	ヨガイベ宮氏	ピラティス ヨガ ピラティス 宮氏 アロマ 松尾 アロマ セラフス   1	ピラティス	ョガ セ膝中 <sup>は</sup> マベ松 レップ	ピラティス	ョ ガ パワ	ピラティス	ョガ
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 20:00 21:00	ピラティス	ョガ プ ピー・ アンドル アンドル シャル といる		ョ <b>ガ</b>	ピラティス	ョガ イベ宮 フロ尾	ピラティス ヨガ ビラティス 宮氏 アロマ AVE アイ宮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ピラティス	ョ	ピラティス	ョガ パワガ鳴 イベ中鳴 ド ボ宮	ピラティス	ョガ

## Yoga&Pilates彦根 2025年11月レッスンスケジュール

15日	(土)	16日	(日)	17日	(月)	18日	(火)	19日		20日	(1)	21日	(金)
ピラティス	ョガ	ピラティス	ョガ	ピラティス	ョガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ョガ	ピラティス	ョガ	ピラティス	ョガ
	ボード 松尾		イベント		レッグス	ピラ			セルフローデ		イベント		
	松尾		中嶋	ピラ	宮氏	ティス宮氏			目肩首中嶋		中嶋		
				ティス川口									
										ピラ	フロー 中嶋		
	姿勢改善		フロー 中嶋				イベント 松尾			ティス 藤田		=	
	松尾		TERR				松尾					ピラ ティス <sup>鈴木</sup>	
	腸内 環境 <sub>宮氏</sub>												
									次表				
ピラ					イベント		パワー		姿勢 改善 松尾		ウエスト 宮氏		ストレ
ティス 宮氏					松尾	ピラ	ョガ70 松尾						九宮
						ティス 松宮	セルフ	ピラ ティス	イベント 松尾				1 6
				ピラ ティス <sub>松宮</sub>			目肩首 松尾	鈴木	松尾				レック
220	(±)	23日	(0)	24日	(B)	25日	(44)	26日	( <del>- </del>	27日	( <del>+</del> )	28日	(会)
22 🗆		ピラティス	ョガ	ピラティス	ョガ	ピラティス	ョガ	ピラティス	ョガ	ピラティス	ョガ	ピラティス	3 <b>1</b> 2.
						–							
	ヒップ松尾		ウエスト 松尾		フロー 宮氏	ピラ ティス 宮氏			イベント 中嶋		パワー ヨガ70 <sub>中嶋</sub>		
											中馬		
											中場		
										ピラ	フロー		
	姿勢		ボード		1×1×		アロマ			ピラ ティス 藤田			
	姿勢善松尾		ボード松尾		イベント宮氏		アロマ松尾			ティス	フロー	ピラティス	
	姿勢善松尾		ボード松尾							ティス	フロー		
	姿勢-改善		ボード松尾							ティス	フロー	ティス	
	改善松尾		ボード松尾							ティス	フロー	ティス	
	松尾		ボード松尾							ティス	フロー	ティス	
	改善松尾		ボード松尾				松尾		姿改:	ティス	フロー	ティス	
ピラス氏	改善松尾		ボード松尾						姿勢善	ティス	フロー中嶋	ティス	イベン宮氏
ティス	改善松尾		ボード 松尾			ピラスか	松尾	L'5	松尾	ティス	フロー中嶋	ティス	イベンに
ピラティス	改善松尾		ボード 松尾			ピラティス松宮	松尾	ピラス余木	改善	ティス	フロー中嶋	ティス	イで宮、ツ宮氏といって、大宮の大田の一人では、大田の一人には、大田の一人では、大田の一人のでは、大田の一人のでは、大田の一人のでは、大田の一人のでは、大田の一のでは、大田の一のでは、大田の一のでは、大田の一のでは、大田の一のでは、日本の一、日本の一、日本の一、日本の一、日本の一、日本の一、日本の一、日本の一

## Yoga&Pilates彦根 2025年11月レッスンスケジュール

				•
	29日	(土)	30日	(日)
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00				
12:00		ヒップ 松尾		イベント 松尾
13:00				
14:00				姿勢
15:00		イベント 松尾		改善松尾
16:00				
17:00		腸内環境		
18:00		宮氏		
19:00	ピラ ティス			
20:00	アイス 宮氏			
21:00				
22:00				

レッスンは予約制です。

レッスンにはマット、バスタオル、タオルがつきます。

レッスン開始15分前よりスタジオに入場していただけます。 ホットヨガは室温に身体を慣らすことで、負担少なく効果的 に受講していただけます。



レッスン開始時間から2時間59分前はWEBでのキャンセルができません。(キャンセル料1,650円が発生します。) ←メールフォームにご連絡ください。

10-11月期間限定イベント

## 『自律神経 整えヨガ』

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。 よく眠れない、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?

〒522-0052 彦根市長曽根南町478 エルスポーツ彦根 内 TEL 0749-24-8082 https://www.attain-yoga.com/stores/2



アテインヨガ彦根店 instagram

#### 【室温36℃・湿度60%のホットヨガクラス】

種類	プログラム名	内容	運動強度
	睡眠サポート (睡眠)	呼吸に意識をおき自律神経のコントロール力を高め、睡眠の質の向上をサポートするプログラムです。 全身を動かしながら、身体表面の緊張を緩和していきます。	***
自律神経系	腸内環境アンチエイジング (腸内環境)	呼吸と骨盤周りを動かして、内臓機能の回復、免疫機能の向上を高めます。 リンパの流れを良くし、むくみ改善にも効果的です。	***
日洋作社示	抗ストレスヨガ (ストレス)	深くゆったりとした呼吸と動きの中から身体の問題点を整理し、ストレスへの対応力を高めていきます。	***
	アロマリラックスヨガ (アロマ)	アロマの香りに癒されながら、疲労回復、リフレッシュ、心身ともにリラックスしましょう。	***
燃焼系	シェイプヒップ (ヒップ)	股関節の動きを良くし、お尻の筋肉を刺激します。お尻の引き締めはもちろん下半身のシェイプアップ にも効果的です。	***
松光术	シェイプウエスト (ウエスト)	360度どこから見ても美しい引き締まったお腹周りを目指すプログラムです。体幹の強化にも効果的です。	***
動作改善系	美・姿勢改善 (姿勢改善)	骨の位置を正しいポジションに整え、姿勢を保つ筋肉を刺激します。 360度どこから見ても美しい姿勢を目指すプログラムです。	***
助作以音示	美・レッグス (レッグス)	土台となる足部を整えながら、〇脚やX脚、むくみ、脚のトラブルを改善していきます。 脚のラインをきれいにしたい方にもおすすめです。	***

	身体の姿勢を正しく維持させる筋肉や柔軟性のあるしなやかな筋肉を鍛え、引き締まったボディラインや 美しいスタイルを目指す70分のプログラムです。	****
	スピード・リズムに変化を出しながら動き、脳を高い集中状態で活性化させます。 運動量も多く全身への刺激が大きいので、シェイプアップしたい方にもおすすめです。	***

### 【室温30℃・湿度50%のヨガクラス】

種類	プログラム名	内容	運動強度
不調改善系		膝痛、腰痛を改善するクラスです。膝関節、股関節の正しい動かし方や腹筋と背筋のバランスを整えて 腰痛予防を目指します。	***
小詗以音术		肩こり、首こりを改善するクラスです。肩関節、肩甲骨、肋骨の動かし方を学び、肩のトラブルを 予防します。頭痛や目の疲れのある方にもおすすめです。	***

		サーフボード状の揺れるボードの上で動く45分のクラスです。 体幹が鍛えられたり、三半規管の刺激ができます。	****
--	--	--	------

### 【ピラティスのクラス】

	骨盤の矯正や身体の歪みを整えるプログラムです。
ピラティス	背景の湯血でダ体の走みを遅んるプログラムです。   背骨の歪みが原因で起こる肩こりや腰痛の改善にも効果的です。