

Attain-Yoga Studio 長浜 2025年11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
土	日	月祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
9:30-10:30 イベント 代行:宮氏	9:30-10:40 パワーヨガ70 宮氏			色付きのレッスンは 男女クラスです			9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 イベント 北村							9:30-10:30 B姿勢改善 宮氏					
		10:00-11:00 Bレッグス 北村		10:00-11:00 Bウエスト 宮氏	10:00-11:00 B姿勢改善 北村	10:00-11:00 イベント 宮氏			11:00-12:00 Bレッグス 三宅	11:00-12:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 Bウエスト 宮氏	10:00-11:00 イベント 北村	10:00-11:00 B睡眠 宮氏	休 館 日		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 Bウエスト 宮氏	10:00-11:00 B姿勢改善 北村	10:00-11:00 B睡眠 宮氏
11:30-12:15 ボードヨガ 代行:宮氏	11:30-12:30 Sコンディ 宮氏						11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:30 B睡眠 北村							11:30-12:30 イベント 宮氏					
		13:00-14:00 イベント 北村			13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏							13:00-14:00 B抗ストレス 北村							13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏	
																	14:00-15:00 フロー 北村			
				18:00-19:00 Bヒップ 宮氏					18:00-19:00 B睡眠 宮氏		18:00-19:00 イベント 宮氏					18:00-19:00 イベント 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏		
			18:30-19:30 B腸内アンチ 北村			19:00-20:00 フロー 北村							19:00-20:00 フロー 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 イベント 宮氏		20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏				20:00-21:00 B腸内アンチ 宮氏		20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏			

22	23	24	25	26	27	28	29	30	☆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♪ ○代行のご案内 11月1日(土)9:30～、11:30～ 担当:北村 → 宮氏 担当インストラクターの都合により、 代行とさせていただきます。 ご了承ください。 
土	日	月 ^祝	火	水	木	金	土	日	
9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 イベント 宮氏			色付きのレッスンは男女クラスです			9:30-10:30 イベント 北村		
		10:00-11:00 Bヒップ 北村		10:00-11:00 Bウエスト 宮氏	10:00-11:00 B姿勢改善 北村	10:00-11:00 B睡眠 宮氏		休 館 日	
11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:30 B腸内アンチ 宮氏						11:30-12:30 Bレッグス 北村		
		13:00-14:00 Bレッグス 北村			13:00-14:00 イベント 宮氏				
				18:00-19:00 Bヒップ 宮氏					
			18:30-19:30 イベント 北村			19:00-20:00 フロー 北村			
				20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏					

Attain-Yoga Studio 長浜

レッスンスケジュール

2025.11



色付きのレッスンは 男女クラスです