

Attain-Yoga Studio 長浜 2025年12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	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 フロー 北村	9:30-10:40 パワーヨガ70 宮氏						9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 B姿勢改善 宮氏						9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 Bウエスト 宮氏
11:00-12:00 休講 三宅		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			11:00-12:00 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 B姿勢改善 北村	10:00-11:00 B睡眠 宮氏			11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-10:45 ボード 宮氏	10:00-11:00 B姿勢改善 北村	10:00-11:00 B睡眠 宮氏		
					11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:15 ボード 宮氏						11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:30 S目肩首 宮氏						11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:30 B睡眠 宮氏
			13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏						13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏								13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏			
								14:00-14:45 ボード 北村												
18:00-19:00 B睡眠 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏					18:00-19:00 B睡眠 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏					18:00-19:00 B睡眠 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏				
	18:30-19:30 Bレッグス 北村			19:00-20:00 フロー 北村							19:00-19:45 ボード 北村				18:30-19:30 Bレッグス 北村			19:00-20:00 フロー 北村		
20:00-21:00 B腸内アンチ 宮氏		20:00-20:45 ボード 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					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	31	☆Attain-Yoga studio 長浜 Instagramアカウント フォローお願いします♪ イントラ紹介、レッスンプログラム紹介 イベントの一部をチラ見せ♪ などなど、楽しい情報を発信していきます ぜひ、フォロー&いいね！ よろしくお願いします(>_<)  ↑Instagramはこちらから 冬季休館日のお知らせ 12月29日(月)～1月4日(日) ※15日は通常通りレッスンあります。 施設点検のため、上記期間お休みさせていただきます。ご了承ください。 
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
	色付きのレッスンは男女クラスです				9:30-10:30 フロー 宮氏	9:30-10:30 Bヒップ 北村				
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 B姿勢改善 北村	10:00-11:00 B睡眠 宮氏			休 館 日	休 館 日	休 館 日	
					11:30-12:30 Bレッグス 宮氏	11:30-12:30 S目肩首 北村				
			13:00-14:00 B抗ストレス 北村							
	14:00-15:00 フロー 北村									
18:00-19:00 B睡眠 宮氏		18:00-18:45 ボード 宮氏								
				19:00-20:00 フロー 北村						
20:00-21:00 B腸内アンチ 宮氏		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

2025.12



色付きのレッスンは 男女クラスです