

Attain-Yoga Studio 長浜

2026年1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
木	金	土	日	月	火	水								木	金	土	日	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 B腸内アンチ 北村	9:30-10:30 S目肩首 宮氏													9:30-10:30 B腸内アンチ 北村	9:30-10:30 イベント 北村			
休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	10:00-11:00 イベント 北村		10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:00 Bヒップ 宮氏			10:00-11:00 イベント 北村		10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏	休 館 日	10:00-11:00 イベント 宮氏				11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏													
										11:30-12:30 イベント 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ヒップ 北村																
				13:00-14:00 Bヒップ 北村			13:00-14:00 イベント 宮氏				13:00-14:00 フロー 北村																							

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<div>☆1-2月期間限定 イベントレッスン開催！</div> <div>『曲線美メソッド』</div> <div>美しい曲線美は、鍛えるだけではなく《整える》ことで生まれます。 『曲線美メソッド』では頭から足裏まで繋がる筋膜のラインを、回旋の動きを取り入れながら活性化させていくレッスンです。 しなやかに伸びる背筋、引きしまったウエスト、自然な立体感。年末年始で羽を伸ばした身体を磨き上げませんか？ ご予約お待ちしております♪ 冬期施設休館日 12月29日（月）～1月4日（日）</div>
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
		9:30-10:30 イベント 北村	色付きのレッスンは男女クラスです							
10:00-11:00 イベント 北村	10:00-11:00 Bヒップ 宮氏		10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 イベント 宮氏	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:00 Bヒップ 宮氏	休 館 日	
		11:30-12:30 B睡眠 北村								
13:00-14:00 B睡眠 宮氏			13:00-14:00 S・コンディ 北村				13:00-14:00 B睡眠 宮氏			
				18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:00 イベント 宮氏				
	19:00-20:00 Bレッグス 北村				18:30-19:30 B姿勢改善 北村			19:00-20:00 Bレッグス 北村		
				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

2026.1



色付きのレッスンは 男女クラスです