

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年1月 レッスンスケジュール

22	23	24	25	26	27	28
木	金	土	日	月	火	水
		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
		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			
				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	
				20:00-21:00 イベント 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏

29	30	31	☆1-2月期間限定 イベントレッスン開催！ 『曲線美メソッド』
木	金	土	
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
13:00-14:00 B睡眠 宮氏			
	19:00-20:00 Bレッグス 北村		

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

