

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年2月 レッスンスケジュール

1	2	3	4	5	6	7
日	月	火	水	木	金	土
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 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	
11:30-12:30 S・目肩首 宮氏					11:30-12:30 B睡眠 北村	
			13:00-14:00 B睡眠 宮氏			
18:00-19:00 イベント 宮氏		18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏				
	18:30-19:30 B姿勢改善 北村			19:00-20:00 イベント 北村		
20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 宮氏				

8	9	10	11	12	13	14
日	月	火	水(祝)	木	金	土
			9:30-10:30 イベント 宮氏		9:30-10:30 B腸内アンチ 北村	
10:00-11:00 イベント 北村	11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:00 Bヒップ 宮氏		
			11:30-12:30 B姿勢改善 宮氏		11:30-12:30 イベント 北村	
13:00-14:00 フロー 北村			13:00-14:00 B睡眠 宮氏			
18:00-19:00 フロー 宮氏						
	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						

15	16	17	18	19	20	21
日	月	火	水	木	金	土
						9:30-10:30 B腸内アンチ 北村
10:00-11:00 Bヒップ 北村	11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏	10:00-11:00 イベント 北村	10:00-11:00 Bヒップ 宮氏	
						11:30-12:30 B睡眠 北村
13:00-14:00 S目肩首 北村					13:00-14:00 B睡眠 宮氏	
18:00-19:00 フロー 宮氏						
	18:30-19:30 イベント 北村				19:00-20:00 Bレッグス 北村	
20:00-21:00 Bウエスト 宮氏						

22	23	24	25	26	27	28
日	月祝	火	水	木	金	土
	9:00-10:00 Bレッグス 三宅		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姿勢改善 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 イベント 宮氏		
	11:00-12:00 S目肩首 三宅				11:30-12:30 B睡眠 北村	
13:00-14:00 イベント 北村		13:00-14:00 イベント 北村				
		18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏				
	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				

★1-2月期間限定
イベントレッスン開催！

『曲線美メソッド』

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？

ご予約お待ちしています♪



※2月は休館日はありません。

Attain-Yoga Studio 長浜
レッスンスケジュール

2026.2



色付きのレッスンは 男女クラスです