

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	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水祝	木	金	土	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				9:30-10:30 イベント 宮氏			9:30-10:30 B腸内アンチ 北村							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	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		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 S・目肩首 宮氏						11:30-12:30 B睡眠 北村				11:30-12:30 B姿勢改善 宮氏			11:30-12:30 イベント 北村							11:30-12:30 B睡眠 北村
				13:00-14:00 B睡眠 宮氏			13:00-14:00 フロー 北村				13:00-14:00 B睡眠 宮氏			13:00-14:00 S目肩首 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					18:00-19:00 フロー 宮氏							18:00-19:00 フロー 宮氏		18:00-19:00 イベント 宮氏			
		18:30-19:30 B姿勢改善 北村			19:00-20:00 イベント 北村				18:30-19:30 B姿勢改善 北村			19:00-20:00 Bレッグス 北村				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		20:00-21:00 B睡眠 宮氏					20:00-21:00 イベント 宮氏							20:00-21:00 Bウエスト 宮氏		20:00-21:00 B睡眠 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？

ご予約お待ちしております♪



※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