

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年3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	木	金	土	日	月	火	水	木	金 ^祝	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ヒップ 北村	9:30-10:30 Bレッグス 北村						9:30-10:30 Bヒップ 北村							9:30-10:30 Bヒップ 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睡眠 北村	10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏			11:00-12:00 Bレッグス 三宅	10:00-11:00 B姿勢改善 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	11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 B姿勢改善 宮氏	10:00-11:00 B睡眠 北村	10:00-11:00 イベント 北村		
11:30-12:30 Bウエスト 宮氏						11:30-12:30 S目肩首 北村	11:30-12:30 イベント 北村						11:30-12:30 イベント 北村								11:30-12:30 S目肩首 北村
				13:00-14:00 フロー 宮氏						13:00-14:00 フロー 宮氏									13:00-14:00 フロー 宮氏	13:00-14:00 B姿勢改善 北村	
	18:00-19:00 イベント 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		18:00-19:00 イベント 宮氏				
		18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 イベント 北村				18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 Bレッグス 北村				18:30-19:30 イベント 北村					
	20:00-21:00 B腸内アンチ 宮氏		20:00-21:00 Bウエスト 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腸内アンチ 宮氏		20:00-21:00 Bウエスト 宮氏				

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	☆3-4月期間限定 イベントレッスン開 催！ 骨から変える 『背中美化計画』 背骨や肩甲骨の動きが変われば、 背中美人のできあがり♡ 動きのぎこちなさや、姿勢の崩れ の原因となる筋肉に徹底的にアプ ローチして、背骨本来のしなやかさ を取り戻しましょう！ ご予約お待ちしております♪ ○レッスン休講のご案内 3月30日(月)11:00～ 担当:三宅 インストラクターの都合により休講と なります。ご了承ください。
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
9:30-10:40 パワーヨガ70 宮氏			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				
	11:00-12:00 Bレッグス 三宅		10:00-11:00 B姿勢改善 宮氏	10:00-11:00 B睡眠 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	11:00-12:00 休講 三宅	休 館 日	
11:30-12:30 イベント 宮氏										
				13:00-14:00 フロー 北村			13:00-14:00 イベント 北村			
	18:00-19:00 Bヒップ 宮氏		18:00-19:00 B睡眠 宮氏					18:00-19:00 イベント 宮氏		
		18:30-19:30 フロー 北村				19:00-20:00 Bレッグス 北村				
	20:00-21:00 B腸内アンチ 宮氏		20:00-21:00 イベント 宮氏					20:00-21:00 B腸内アンチ 宮氏		

Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

2026.3



色付きのレッスンは 男女クラスです

