

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年4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		
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
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ヒップ 北村	9:30-10:30 イベント 宮氏						9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:30 B姿勢改善 宮氏				
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		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姿勢改善 宮氏	10:00-11:00 B睡眠 北村	10:00-11:00 イベント 宮氏			11:00-12:00 休講 三宅		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			11:00-12:00 Bレッグス 三宅			
			11:30-12:30 S目肩首 北村							11:30-12:30 S目肩首 北村	11:30-12:30 Bレッグス 宮氏							11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:30 フロー 宮氏			
	13:00-14:00 フロー 北村			13:00-14:00 B睡眠 北村				13:00-14:00 フロー 宮氏								13:00-14:00 フロー 宮氏						
18:00-19:00 B睡眠 宮氏					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ヒップ 宮氏		
		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			19:00-20:00 Bレッグス 北村					18:30-19:30 フロー 北村	
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 イベント 宮氏					20:00-21:00 B腸内アンチ 宮氏							20:00-21:00 B腸内アンチ 宮氏			

22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>☆3-4月期間限定 イベントレッスン開催！</p> <p>骨から変える 『背中美化計画』</p> <p>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！</p> <p>ご予約お待ちしております♪</p> <p>○休講のご案内 4月13日(月)11:00～担当:三宅 インストラクターの都合により 休講とさせていただきます。 ご了承ください。</p> 
水	木	金	土	日	月	火	水・祝	木	
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	9:30-10:30 Bウエスト 宮氏			9:30-10:30 イベント 宮氏		
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			11:00-12:00 Bレッグス 三宅			休 館 日	
			11:30-12:30 S目肩首 北村	11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏			11:30-12:30 B腸内アンチ 宮氏		
	13:00-14:00 イベント 宮氏								
18:00-19:00 イベント 宮氏					18:00-19:00 Bヒップ 宮氏				
		19:00-20:00 Bレッグス 北村				18:30-19:30 フロー 北村			
20:00-21:00 Bウエスト 宮氏					20:00-21:00 イベント 宮氏				

Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

2026.4



色付きのレッスンは 男女クラスです