

# Attain-Yoga Studio 長浜 2026年5月 レッスンスケジュール

1	2	3	4	5	6	7
金	土	日(祝)	月(祝)	火(祝)	水(祝)	木
	9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:40 パワーヨガ70 宮氏		9:30-10:30 Bウエスト 北村	9:30-10:30 Bレッグス 宮氏	
10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏			10:00-11:00 フロー 北村			10:00-11:00 B睡眠 北村
	11:30-12:30 S目肩首 北村	11:30-12:30 B睡眠 宮氏		11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 Bヒップ 宮氏	
			13:00-14:00 B姿勢改善 北村			13:00-14:00 フロー 宮氏
19:00-20:00 Bレッグス 北村						

8	9	10	11	12	13	14
金	土	日	月	火	水	木
	9:30-10:30 Bヒップ 北村	9:30-10:30 B抗ストレス 宮氏	色付きのレッスンは 男女クラスです			
10:00-11:00 B抗ストレス 宮氏			10:00-11:00 Bウエスト 三宅		10:00-10:45 ボードヨガ 宮氏	10:00-11:00 B睡眠 北村
	11:30-12:30 S目肩首 北村	11:30-12:30 フロー 宮氏				
						13:00-14:00 フロー 宮氏
			18:00-19:00 Bヒップ 宮氏		18:00-19:00 B睡眠 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腸内アンチ 宮氏		20:00-21:00 Bウエスト 宮氏	

15	16	17	18	19	20	21	
金	土	日	月	火	水	木	
	9:30-10:30 休講 北村	9:30-10:30 B腸内アンチ 宮氏	色付きのレッスンは 男女クラスです				
休 館 日			10:00-11:00 Bウエスト 三宅	11:00-12:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:00 B姿勢改善 宮氏	10:00-10:45 ボードヨガ 北村	
		11:30-12:30 休講 北村	11:30-12:30 Bレッグス 宮氏				
						13:00-14:00 フロー 宮氏	
				18:00-19:00 Bヒップ 宮氏		18:00-19:00 B睡眠 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		

