

# Attain-Yoga Studio 長浜 2026年6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                         |  |  |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|----|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|--|--|
| 月                          | 火                          | 水                           | 木                           | 金                            | 土                         | 日                           | 月                          | 火                          | 水                           | 木                          | 金                            | 土                         | 日                         | 月  | 火                         | 水                         | 木                           | 金                            | 土                          | 日                          |  |  |
|                            |                            |                             |                             |                              | 9:30-10:30<br>Bレッグス<br>北村 | 9:30-10:30<br>イベント<br>宮氏    |                            |                            |                             |                            |                              | 9:30-10:30<br>イベント<br>北村  |                           |    |                           |                           |                             | 9:30-10:30<br>Bレッグス<br>北村    | 9:30-10:30<br>B腸内アンチ<br>宮氏 |                            |  |  |
| 10:00-11:00<br>Bウエスト<br>三宅 |                            | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>宮氏 | 10:00-11:00<br>イベント<br>北村   | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>宮氏 |                           |                             | 10:00-11:00<br>Bウエスト<br>三宅 |                            | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>宮氏 | 10:00-11:00<br>B姿勢改善<br>北村 | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>宮氏 |                           | 10:00-11:00<br>B睡眠<br>北村  |    |                           | 10:00-11:00<br>イベント<br>宮氏 | 10:00-11:00<br>B姿勢改善<br>北村  | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>宮氏 |                            |                            |  |  |
|                            |                            |                             |                             |                              | 11:30-12:30<br>Bヒップ<br>北村 | 11:30-12:30<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                            |                            |                             |                            |                              | 11:30-12:30<br>Bヒップ<br>北村 |                           |    |                           |                           |                             |                              | 11:30-12:30<br>イベント<br>北村  | 11:30-12:30<br>B姿勢改善<br>宮氏 |  |  |
|                            |                            |                             | 13:00-14:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                              |                           |                             |                            |                            |                             | 13:00-14:00<br>イベント<br>宮氏  |                              |                           | 13:00-14:00<br>イベント<br>北村 |    |                           |                           | 13:00-14:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                              |                            |                            |  |  |
|                            |                            |                             |                             |                              |                           |                             |                            |                            |                             |                            |                              |                           |                           |    |                           |                           |                             |                              |                            |                            |  |  |
| 18:00-19:00<br>イベント<br>宮氏  |                            | 18:00-19:00<br>S目肩首<br>宮氏   |                             |                              |                           |                             | 18:00-19:00<br>B睡眠<br>宮氏   |                            | 18:00-19:00<br>S目肩首<br>宮氏   |                            |                              |                           |                           |    |                           | 18:00-19:00<br>S目肩首<br>宮氏 |                             |                              |                            |                            |  |  |
|                            | 18:30-19:30<br>Bウエスト<br>北村 |                             |                             | 19:00-20:00<br>Bヒップ<br>北村    |                           |                             |                            | 18:30-19:30<br>Bウエスト<br>北村 |                             |                            | 19:00-20:00<br>イベント<br>北村    |                           |                           |    | 18:30-19:30<br>イベント<br>北村 |                           |                             | 19:00-20:00<br>Bヒップ<br>北村    |                            |                            |  |  |
| 20:00-21:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                            | 20:00-21:00<br>B二の腕<br>宮氏   |                             |                              |                           |                             | 20:00-21:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                            | 20:00-21:00<br>イベント<br>宮氏   |                            |                              |                           |                           |    |                           | 20:00-21:00<br>B二の腕<br>宮氏 |                             |                              |                            |                            |  |  |

休  
館  
日

色付きのレッスンは  
男女クラスです

| 22                         | 23                         | 24                          | 25                          | 26                        | 27                        | 28                        |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 月                          | 火                          | 水                           | 木                           | 金                         | 土                         | 日                         |
|                            |                            |                             | 色付きのレッスンは男女クラスです            |                           | 9:30-10:30<br>Bレッグス<br>北村 | 9:30-10:30<br>イベント<br>北村  |
| 10:00-11:00<br>Bウエスト<br>三宅 |                            | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>宮氏 | 10:00-11:00<br>B姿勢改善<br>北村  | 10:00-11:00<br>イベント<br>宮氏 |                           |                           |
|                            |                            |                             |                             |                           | 11:30-12:30<br>Bヒップ<br>北村 | 11:30-12:30<br>S目肩首<br>北村 |
|                            |                            |                             | 13:00-14:00<br>B抗ストレス<br>北村 |                           |                           |                           |
|                            |                            |                             |                             |                           |                           |                           |
| 18:00-19:00<br>B睡眠<br>宮氏   |                            | 18:00-19:00<br>イベント<br>宮氏   |                             |                           |                           |                           |
|                            | 18:30-19:30<br>Bウエスト<br>北村 |                             |                             | 19:00-20:00<br>Bヒップ<br>北村 |                           |                           |
| 20:00-21:00<br>イベント<br>宮氏  |                            | 20:00-21:00<br>B二の腕<br>宮氏   |                             |                           |                           |                           |

| 29                         | 30          |
|----------------------------|-------------|
| 月                          | 火           |
|                            |             |
| 10:00-11:00<br>Bウエスト<br>三宅 | 休<br>館<br>日 |
|                            |             |
|                            |             |
|                            |             |
|                            |             |
| 18:00-19:00<br>イベント<br>宮氏  |             |
|                            |             |
| 20:00-21:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |             |

### 6.7月期間限定イベントレッスン

めぐりアップ！！  
『デトックスフローヨガ』

ホットの環境で流れるように動いて  
滝汗リフレッシュ♪  
めぐりアップでスッキリ軽いカラダへ。

6月はゆったりフローで土台作り♪

ご予約お待ちしております♪

## Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2026.6



色付きのレッスンは 男女クラスです