

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年7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 | 月祝 | 火 | | |
| | | | 9:30-10:30 Bレッグス 北村 | 9:30-10:30 イベント 宮氏 | | | | | | 9:30-10:30 Bレッグス 北村 | 9:30-10:30 S目肩首 北村 | | | | | | 9:30-10:30 イベント 北村 | 9:30-10:30 B腸内アンチ 宮氏 | | | | |
| 10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏 | 10:00-11:00 B姿勢改善 北村 | 10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏 | | | 11:00-12:00 Bウエスト 三宅 | | 10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏 | 10:00-11:00 B姿勢改善 北村 | 10:00-11:00 イベント 宮氏 | | | 11:00-12:00 Bウエスト 三宅 | | 休 館 日 | 10:00-11:00 B姿勢改善 北村 | 10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏 | | | 10:00-11:00 B姿勢改善 北村 | | | |
| | | | 11:30-12:30 イベント 北村 | 11:30-12:30 Bヒップ 宮氏 | | | | | | 11:30-12:30 Bヒップ 北村 | 11:30-12:30 イベント 北村 | | | | | | | 11:30-12:30 Bヒップ 北村 | 11:30-12:30 Bレッグス 宮氏 | | | |
| | 13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏 | | | | | | | 13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏 | | | | | | | | 13:00-14:00 イベント 宮氏 | | | | 13:00-14:00 イベント 北村 | | |
| 18:00-19:00 S目肩首 宮氏 | | | | | 18:00-19:00 B睡眠 宮氏 | | 18:00-19:00 S目肩首 宮氏 | | | | | 18:00-19:00 イベント 宮氏 | | | | | | | | | | |
| | | 19:00-20:00 Bヒップ 北村 | | | | 18:30-19:30 イベント 北村 | | | 19:00-20:00 Bヒップ 北村 | | | 18:30-19:30 Bウエスト 北村 | | | | | 19:00-20:00 Bヒップ 北村 | | | | | 18:30-19:30 Bウエスト 北村 |
| 20:00-21:00 イベント 宮氏 | | | | | 20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏 | | 20:00-21:00 B二の腕 宮氏 | | | | | 20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏 | | | | | | | | | | |

色付きのレッスンは男女クラスです

休
館
日

| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----|-------------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
| | | | 9:30-10:30 Bレッグス 北村 | 9:30-10:30 B睡眠 宮氏 | | | | | | |
| 10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏 | 10:00-11:00 イベント 北村 | 10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏 | | | 11:00-12:00 Bウエスト 三宅 | | 10:00-11:00 イベント 宮氏 | 10:00-11:00 B姿勢改善 北村 | | 休 館 日 |
| | | | 11:30-12:30 Bヒップ 北村 | 11:30-12:30 イベント 宮氏 | | | | | | |
| | 13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏 | | | | | | | 13:00-14:00 イベント 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 S目肩首 宮氏 | | | |
| | | 19:00-20:00 イベント 北村 | | | | | | | | |
| 20:00-21:00 B二の腕 宮氏 | | | | | | 20:00-21:00 イベント 宮氏 | 20:00-21:00 B二の腕 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。

7月は6月の動きをベースに、
より運動強度をアップ!
発汗とめぐりを更に高めます
♪

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

2026.7



色付きのレッスンは 男女クラスです