

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年8月 レッスンスケジュール

1	2	3	4	5	6	7
土	日	月	火	水	木	金
9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 Bレッグス 宮氏	色付きのレッスンは 男女クラスです				
		10:00-11:00 Bウエスト 三宅		10:00-11:00 B二の腕 宮氏	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏
11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 Bヒップ 宮氏					
					13:00-14:00 Bレッグス 宮氏	
		18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏		18:00-19:00 フロー 宮氏		
			18:30-19:30 B睡眠 北村			19:00-20:00 Bウエスト 北村
		20:00-21:00 S目肩首 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 宮氏		

8	9	10	11	12	13	14
土	日	月	火祝	水	木	金
9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:40 パワーヨガ70 宮氏					
		10:00-11:00 Bウエスト 三宅	10:00-11:00 Bフロー 北村	10:00-11:00 B二の腕 宮氏	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏
11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 S目肩首 宮氏					
			13:00-14:00 B睡眠 北村		13:00-14:00 Bレッグス 北村	
		18:00-19:00 B抗ストレス 宮氏		18:00-19:00 フロー 宮氏		
						19:00-20:00 Bウエスト 北村
		20:00-21:00 S目肩首 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 宮氏		

15	16	17	18	19	20	21
土	日	月	火	水	木	金
休館日	休館日	休館日	休館日	10:00-11:00 B二の腕 宮氏	10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏
					13:00-14:00 Bレッグス 宮氏	
				18:00-19:00 フロー 宮氏		
						19:00-20:00 Bウエスト 北村
				20:00-21:00 Bレッグス 宮氏		

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

29	30	31
土	日	月
9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 Bレッグス 北村	
		休 館 日
11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 Sコンディ 北村	

○夏季休館日のお知らせ
・15日(土)～18日(火)
施設点検の為、休館

○休講のご案内
・8月22日(土)9:30、11:30



Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

2026.8



色付きのレッスンは 男女クラスです