

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年9月 レッスンスケジュール

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

8	9	10	11	12	13	14
火	水	木	金	土	日	月
				9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 Bレッグス 北村	
	10:00-11:00 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			10:00-11:00 Bウエスト 三宅
				11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 S目肩首 北村	
		13:00-14:00 Bレッグス 宮氏				
	18:00-19:00 フロー 宮氏					18:00-19:00 B抗ストレス 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 Bレッグス 宮氏					20:00-21:00 S目肩首 宮氏

15	16	17	18	19	20	21
火	水	木	金	土	日	月 ^祝
				9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 B睡眠 宮氏	
休 館 日	10:00-11:00 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			10:00-11:00 B腸内アンチ 北村
				11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 Bウエスト 宮氏	
		13:00-14:00 Bレッグス 宮氏				13:00-14:00 Bヒップ 北村
	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	29	30		
火(祝)	水(祝)	木	金	土	日	月	火	水		
9:30-10:30 B姿勢改善 宮氏	9:30-10:30 Sコンディ 宮氏			9:30-10:30 フロー 北村	9:30-10:30 B腸内アンチ 北村				休館日	
		10:00-11:00 Bヒップ 北村	10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏			10:00-11:00 Bウエスト 三宅				
11:30-12:30 フロー 宮氏	11:30-12:30 Bウエスト 宮氏			11:30-12:30 B姿勢改善 北村	11:30-12:30 B二の腕 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				
			19:00-20:00 Bウエスト 北村				18:30-19:30 B睡眠 北村			
						20:00-21:00 S目肩首 宮氏				

《プログラム名:頭文字について》

S・・・セルフコントロール
室温30℃・湿度50%と通常より優しい環境で行う60分のレッスンです。ホディセラピー要素を含み、不調箇所への緩和へと導きます。

B・・・ベーシック
室温36℃・湿度60%の中で行うアテインヨガ基本プログラムです。身体を目覚めさせる覚醒呼吸から始まり、数種類のヨガのポーズを行います。

フロー
スピード・リズムに変化を出して動き、脳を高い集中状態で活性化させます。運動量も高く、筋力など全身への刺激大！！

ボードヨガ
室温30℃・湿度50%の環境で行う45分のレッスン。基本的なヨガの動きをサーフボード状のボードの上で行います。不安定なのでインナーマッスルが鍛えられ、シェイプアップ効果大！！



Attain-Yoga Studio 長浜

レッスンスケジュール

2026.9



色付きのレッスンは 男女クラスです