

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年10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	
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
		9:30-10:30 B睡眠 北村	9:30-10:30 イベント 宮氏	色付きのレッスンは 男女クラスです				9:30-10:30 イベント 北村		9:30-10:30 Bウエスト 宮氏						9:30-10:30 B睡眠 北村	9:30-10:30 B腸内アンチ 北村				
10:00-11:00 イベント 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏			10:00-11:00 B腸内アンチ 三宅		10:00-11:00 Bウエスト 宮氏	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏		10:00-11:00 フロー 北村			10:00-11:00 Bウエスト 宮氏	休 館 日	10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏			10:00-11:00 B腸内アンチ 三宅		10:00-11:00 イベント 宮氏	
		11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:30 フロー 宮氏					11:30-12:30 Bレッグス 北村		11:30-12:30 イベント 宮氏						11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:30 S目肩首 北村				
13:00-14:00 Bヒップ 北村							13:00-14:00 イベント 宮氏			13:00-14:00 Bヒップ 北村											
				18:00-19:00 Bレッグス 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏							18:00-19:00 Bヒップ 宮氏					18:00-19:00 イベント 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏	
	19:00-20:00 B姿勢改善 北村				18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 イベント 北村	19:30-20:30 Bウエスト 宮氏			18:30-19:30 フロー 代行:宮氏			19:00-20:00 B姿勢改善 北村			18:30-19:30 イベント 北村			
				20:00-21:00 イベント 宮氏		20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏							20:00-21:00 イベント 宮氏					20:00-21:00 B睡眠 宮氏		20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏	

