

Attain-Yoga Studio 長浜 2026年11月 レッスンスケジュール

1	2	3	4	5	6	7
日	月	火祝	水	木	金	土
9:30-10:30 イベント 宮氏		9:30-10:30 フロー 宮氏	色付きのレッスンは 男女クラスです			9:30-10:30 B睡眠 北村
	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	10:00-11:00 イベント 宮氏
11:30-12:30 姿勢改善 宮氏		11:30-12:30 Bヒップ 宮氏				11:30-12:30 Bレッグス 北村
				13:00-14:00 Bヒップ 宮氏		
	18:00-19:00 Bレッグス 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏			
					19:00-20:00 B姿勢改善 北村	
	20:00-21:00 イベント 宮氏		20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏			

8	9	10	11	12	13	14
日	月	火	水	木	金	土
9:30-10:30 B抗ストレス 宮氏						9:30-10:30 イベント 北村
	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 イベント 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏	
11:30-12:30 イベント 宮氏						11:30-12:30 Bレッグス 北村
				13:00-14:00 Bヒップ 宮氏		
	18:00-19:00 Bレッグス 宮氏		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏			
		18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 B姿勢改善 北村	19:30-20:30 Bウエスト 宮氏
	20:00-21:00 B睡眠 宮氏		20:00-21:00 イベント 宮氏			

15	16	17	18	19	20	21
日	月	火	水	木	金	土
						9:30-10:30 B睡眠 北村
休 館 日	10:00-11:00 B腸内アンチ 三宅		10:00-11:00 イベント 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	
						11:30-12:30 イベント 北村
				13:00-14:00 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			
		18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 イベント 北村	
	20:00-21:00 B睡眠 宮氏		20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏			

22	23	24	25	26	27	28
日	月(祝)	火	水	木	金	土
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					9:30-10:30 B睡眠 北村
		10:00-11:00 イベント 北村	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	
11:30-12:30 B二の腕 宮氏						11:30-12:30 Bレッグス 北村
	13:00-14:00 B睡眠 北村			13:00-14:00 イベント 北村		
			18:00-19:00 イベント 宮氏			
		18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 B姿勢改善 北村	19:30-20:30 Bウエスト 宮氏
			20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏			

29	30	<p>☆10.11月期間限定 イベントレッスン開催！</p> <p>『ON⇔OFFスイッチヨガ』 ～活動と休息 切り替える力～</p> <p>活動するときはしっかり動き、休むときは心地よく力を抜く、ON⇔OFFをスムーズに切り替えられる身体を目指します♪</p> <p>ご予約お待ちしております♪</p>
日	月	
10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	<div>休 館 日</div>	
13:00-14:00 イベント 北村		

Attain-Yoga Studio 長浜
レッスンスケジュール

2026.11



色付きのレッスンは 男女クラスです