

Attain-Yoga Studio 長浜 2024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 | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------|----|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|--|--|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | |
| | | | | | 9:30-10:30 イベント 北村 | 9:30-10:30 B姿勢改善 宮氏 | | | | | | 9:30-10:30 B睡眠 北村 | 9:00-10:00 イベント 原 | | | | | | 9:30-10:30 B睡眠 北村 | 9:00-10:00 フロー 北村 | | | |
| 10:00-11:00 イベント 原 | | 10:00-11:00 Bウエスト 原 | 10:00-11:00 イベント 北村 | 10:00-11:00 B抗ストレス 原 | | | 10:00-11:00 B姿勢改善 原 | 10:00-11:00 イベント 原 | 10:00-11:00 Bウエスト 原 | 10:00-11:00 B腸内アンチ 北村 | 10:00-11:00 B抗ストレス 原 | | | 休 館 日 | | | 10:00-11:00 Bウエスト 原 | 10:00-11:00 B腸内アンチ 北村 | 10:00-11:00 イベント 原 | | | | |
| | | | | | 11:30-12:30 Bレッグス 北村 | 11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏 | | | | | | 11:30-12:30 Bレッグス 北村 | 11:00-12:00 Sコンディ 原 | | | | | | | 11:30-12:30 Bレッグス 北村 | 11:00-12:00 イベント 北村 | | |
| | | | 13:00-14:00 フロー 宮氏 | | | | | | | 13:00-14:00 フロー 宮氏 | | | | | | | | 13:00-14:00 フロー 宮氏 | | | | | |
| | | | | | | | | 14:00-15:00 Bヒップ 北村 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00-19:00 Bレッグス 宮氏 | 18:30-19:30 フロー 北村 | 18:00-19:00 Bウエスト 宮氏 | | | | | 18:00-19:00 Bレッグス 宮氏 | | 18:00-19:00 イベント 宮氏 | | | | | | | 18:30-19:30 イベント 北村 | 18:00-19:00 Bウエスト 宮氏 | | | | | | |
| | | | | 19:00-20:00 イベント 北村 | | | | | | | 19:00-20:00 Bヒップ 北村 | | | | | | | | 19:00-20:00 Bヒップ 北村 | | | | |
| 20:00-21:00 B睡眠 宮氏 | | 20:00-21:00 B姿勢改善 宮氏 | | | | | 20:00-21:00 B睡眠 宮氏 | | 20:00-21:00 B姿勢改善 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 | |
|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|----|----|-------------|
| 月 | 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 | | | | 休 館 日 |
| 10:00-11:00 B姿勢改善 原 | 10:00-11:00 Sコンディ 原 | 10:00-11:00 イベント 原 | 10:00-11:00 B腸内アンチ 北村 | 10:00-11:00 B抗ストレス 原 | | | 10:00-11:00 B姿勢改善 原 | | | |
| | | | | | 11:30-12:30 イベント 北村 | 11:30-12:30 Bレッグス 宮氏 | | | | |
| | | | 13:00-14:00 フロー 北村 | | | | | | | |
| | | | | | | | 14:00-15:00 イベント 北村 | | | |
| 18:00-19:00 Bレッグス 宮氏 | 18:30-19:30 フロー 北村 | 18:00-19:00 Bウエスト 宮氏 | | | | | 18:00-19:00 イベント 宮氏 | | | |
| | | | | 19:00-20:00 Bヒップ 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睡眠 宮氏 | | | |

色付きのレッスンは
男女クラスです

☆7.8月限定イベント！！
「夏の美Bodyシェイプヨガ」
～自信の持てるボディライン～

期間限定イベントレッスンのお知らせ
です♪

姿勢を維持する筋肉を刺激し、
柔軟性のあるしなやかなボディ
ラインを目指します♪
この夏は、お腹とお尻を引き締
めて、ボディラインに自信をつ
けましょう！

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

2024.7



色付きのレッスンは 男女クラスです