

# 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