

Attain-Yoga Studio 長浜 2024年8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	火	水	木	金	土	日	月	火	水
		9:30-10:30 B睡眠 北村	9:00-10:00 Sコンディ 原	色付きのレッスンは 男女クラスです					9:30-10:30 B睡眠 代行:原	9:30-10:30 Bレッグス 宮氏	9:00-10:00 Bヒップ 北村	9:30-10:30 フロー 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		
10:00-11:00 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	10:00-11:00 Sコンディ 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						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
		11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:00-12:00 イベント 原						11:30-12:30 イベント 代行:原	11:30-12:30 B姿勢改善 宮氏	11:00-12:00 Sコンディ 北村	11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:30 B抗ストレス 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														14:00-15:00 Bヒップ 北村	
				18:00-19:00 Bレッグス 宮氏		18:00-19:00 Bウエスト 宮氏												18:00-19:00 イベント 宮氏		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												
				20:00-21:00 B睡眠 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姿勢改善 宮氏

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p>☆期間限定イベント！！ 「夏的美Bodyシェイプヨガ」 ～自信の持てるボディライン～</p> <p>7月に引き続き！！ 期間限定イベントレッスンのお知らせです。</p> <p>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！</p> <p>ご予約お待ちしております☆</p> <p>○夏季休館日のお知らせ ・15日(木)～18日(日) 施設点検の為、休館</p> <p>・13(火)・14日(水)特別営業 エルスポーツ長浜 営業時間 10:00～19:00</p> <p>○代行のご案内 8月10日(土)9:30 11:30 担当:北村 → 原</p>
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
		9:30-10:30 イベント 北村	9:30-10:30 S目肩首 宮氏							
10:00-11:00 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		10:00-11:00 Bウエスト 原	10:00-11:00 腸内アンチ 北村	10:00-11:00 イベント 原	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 20px; margin: 0 auto;">休 館 日</div>	
		11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏							
13:00-14:00 イベント 宮氏							13:00-14:00 フロー 北村			
				18:00-19:00 Bレッグス 宮氏		18:00-19:00 イベント 宮氏				
	19:00-20:00 Bヒップ 北村				18:30-19:30 フロー 北村			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				

Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

2024.8



色付きのレッスンは 男女クラスです

