

# Attain-Yoga Studio 長浜 2024年9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
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
9:30-10:30 B姿勢改善 宮氏	色付きのレッスンは男女クラスです					9:30-10:30 B姿勢改善 北村	9:00-10:00 フロー 北村						9:30-10:30 B姿勢改善 北村		9:00-10:00 S目肩首 北村					9:30-10:30 B姿勢改善 北村
	10:00-11:00 Bヒップ 原		10:00-11:00 特別レッスン 原	10:00-11:00 Bウエスト 北村	10:00-10:45 ボードヨガ 原			10:00-11:00 特別レッスン 原	10:00-11:00 S目肩首 原	10:00-11:00 B美レッグス 原	10:00-11:00 Bウエスト 北村	10:00-11:00 休講 原		休 館 日			10:00-11:00 B美レッグス 原	10:00-10:45 ボードヨガ 北村	10:00-11:00 特別レッスン 原	
11:30-12:30 S膝・腰 宮氏						11:30-12:30 S目肩首 北村							11:30-12:30 Sコンディ 北村			11:00-12:00 Bヒップ 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姿勢改善 北村													14:00-15:00 B姿勢改善 北村					
	18:00-19:00 B姿勢改善 宮氏		18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏				18:00-19:00 B姿勢改善 宮氏		18:00-18:45 ボードヨガ 宮氏							18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏				
					19:00-20:00 B睡眠 北村			18:30-19:30 フロー 北村				19:00-20:00 B睡眠 北村						19:00-20:00 B睡眠 北村		
	20:00-21:10 パワーヨガ70 宮氏		20:00-21:00 S膝・腰 宮氏				20:00-21:10 パワーヨガ70 宮氏		20:00-21:00 S膝・腰 宮氏							20:00-21:00 S膝・腰 宮氏				

22	23	24	25	26	27	28	29	30	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	
9:30-10:30 B美レッグス 宮氏	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姿勢改善 北村	9:00-10:00 特別レッスン 原		休 館 日
		10:00-11:00 Sコンディ 原	10:00-11:00 B美レッグス 原	10:00-11:00 Bウエスト 北村	10:00-11:00 腸内アンチ 原				
11:30-12:40 パワーヨガ70 宮氏	11:00-12:00 特別レッスン 原					11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:00-12:00 S膝・腰 原		
				13:00-14:00 フロー 北村					
			18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏						
		18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 B睡眠 北村				
			20:00-20:45 ボードヨガ 宮氏						

9月期間限定  
特別レッスン開催！

「BOXING×YOGA」第二弾♪

原インストラクターによる、特別レッスンを  
9月限定で開催♪  
前回、大好評のボクシングヨガです。

第二弾はシャドーを音楽にのせてやります♪  
前回よりバージョンアップし、運動量も上げていきますので、是非受講してくださいね!!

※今回は常温でのレッスンです。  
室温30°C/湿度50%

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

2024.9



色付きのレッスンは 男女クラスです