

# Attain-Yoga Studio 長浜 2024年10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		
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
				9:30-10:30 姿勢改善 北村	9:30-10:30 イベント 宮氏						9:30-10:30 休講 北村	9:00-10:00 腸内アンチ 原	9:30-10:30 フロー 北村					9:30-10:30 イベント 北村	9:30-10:30 ヒップ 宮氏			
10:00-11:00 イベント 原	10:00-11:00 美レッグス 原	10:00-11:00 ウエスト 北村	10:00-11:00 腸内アンチ 原			10:00-11:00 ヒップ 原		10:00-11:00 美レッグス 原	10:00-11:00 イベント 北村	10:00-11:00 腸内アンチ 原				休 館 日	10:00-11:00 イベント 原	10:00-11:00 ウエスト 北村	10:00-11:00 腸内アンチ 原			10:00-11:00 ヒップ 原		
				11:30-12:30 イベント 北村	11:30-12:30 Sコンディ 宮氏						11:30-12:30 休講 北村	11:00-12:00 イベント 原	11:30-12:30 美レッグス 北村						11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 抗ストレス 宮氏		
		13:00-14:00 フロー 北村							13:00-14:00 フロー 宮氏								13:00-14:00 フロー 宮氏					
					14:00-15:15 特別体験会 宮氏		14:00-15:00 姿勢改善 北村															
	18:00-19:00 腸内アンチ 宮氏					18:00-19:00 イベント 宮氏		18:00-19:00 腸内アンチ 宮氏								18:00-19:00 腸内アンチ 宮氏					18:00-19:00 姿勢改善 宮氏	
18:30-19:30 フロー 北村			19:00-20:00 睡眠 北村							19:00-20:00 イベント 北村							19:00-20:00 睡眠 北村					
	20:00-21:00 イベント 宮氏					20:00-21:00 ウエスト 宮氏		20:00-21:00 S膝腰 宮氏							20:00-21:00 イベント 宮氏					20:00-21:00 イベント 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	☆10.11月期間限定 イベントレッスン開催！  「カラダ革命」 ～秋のアクティブヨガ～  穏やかな気候の過ごしやすい秋。 カラダを動かしたくなる秋。  10～11月のイベントレッスンでは、 関節の可動域を広げて柔軟性を 出し、動けるカラダへと改善します。 呼吸に合わせて筋肉を刺激し、心 肺機能を高めて代謝をアップしま しょう♪ レッスン前後でのカラダの変化は まさに革命！！  ご予約お待ちしております♪  ○休講のご案内 10月12日(土)9:30～、11:30～ インストラクターの都合により、休講と させていただきます。ご了承ください。
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
				9:30-10:30 姿勢改善 北村	9:00-10:00 イベント 北村					
10:00-11:00 S目肩首 原	10:00-11:00 美レッグス 原	10:00-11:00 ウエスト 北村	10:00-11:00 イベント 原			10:00-11:00 ヒップ 原		10:00-11:00 美レッグス 原	休 館 日	
				11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:00-12:00 ウエスト 北村					
		13:00-14:00 イベント 宮氏								
14:00-15:00 姿勢改善 北村										
	18:00-19:00 腸内アンチ 宮氏					18:00-19:00 姿勢改善 宮氏		18:00-19:00 イベント 宮氏		
			19:00-20:00 睡眠 北村				18:30-19:30 フロー 北村			
	20:00-21:00 S膝腰 宮氏					20:00-21:00 ウエスト 宮氏		20:00-21:00 S膝腰 宮氏		

色付きのレッスンは  
男女クラスです

# Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2024.10



色付きのレッスンは 男女クラスです

