

Attain-Yoga Studio 長浜 2025年1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	
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月(祝)	火	水	木	金	土	日	月	火	
					色付きのレッスンは男女クラスです				9:30-10:30 Bレッグス 北村	9:30-10:30 イベント 宮氏						9:30-10:30 Bレッグス 北村	9:30-10:30 イベント 北村				
休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	10:00-11:00 イベント 北村	11:00-12:00 B姿勢改善 三宅		10:00-11:00 Bウエスト 宮氏	10:00-11:00 イベント 北村	10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏			10:00-11:00 Bウエスト 北村	11:00-12:00 Bヒップ 北村	休 館 日	10:00-11:00 フロー 北村	10:00-11:00 イベント 宮氏			11:00-12:00 B姿勢改善 三宅		
				13:00-14:00 B腸内アンチ 北村			11:30-12:30 S目肩首 北村	11:30-12:30 B腸内アンチ 宮氏							13:00-14:00 イベント 北村				13:00-14:00 Bウエスト 宮氏		11:30-12:30 Sコンディ 北村
													14:00-15:00 イベント 北村								
					18:00-19:00 Bヒップ 宮氏		18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏													18:00-19:00 イベント 宮氏	
						18:30-19:30 B姿勢改善 北村			19:00-20:00 イベント 北村							19:00-20:00 B睡眠 北村				18:30-19:30 イベント 北村	
					20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 イベント 宮氏												20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p>☆1-2月期間限定 イベントレッスン開催！</p> <p>『からだぽかぽか温活ヨガ』</p> <p>温活とは、健康を維持するために体温を上げ、体を内側から温める活動のことです。</p> <p>効果1: 冷え性・むくみの解消 効果2: 免疫力アップ 効果3: メンタルケア・疲労回復</p> <p>一緒に温活しませんか？</p> <p>ご予約お待ちしております♪</p> <p>冬期施設休館日 12月30日(月)～1月4日(土)</p> <p>※一部、レッスン時間・担当に変更があります。ご確認ください。</p> <p>ONEW INSTRUCTOR♪ 毎週月曜11:00～(祝日を除く) 三宅尚美インストラクター よろしくお願いします♪</p> 
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
			9:30-10:30 イベント 北村							
10:00-11:00 イベント 宮氏	10:00-11:00 フロー 北村	10:00-11:00 Bレッグス 宮氏		10:00-11:00 フロー 北村	11:00-12:00 B姿勢改善 三宅	11:00-12:00 イベント 北村	10:00-11:00 Bウエスト 宮氏	10:00-11:00 フロー 北村		
			11:30-12:30 S目肩首 北村							
	13:00-14:00 Bウエスト 北村			13:00-14:00 Bヒップ 北村				13:00-14:00 イベント 宮氏		
18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏							18:00-19:00 イベント 宮氏			
		19:00-20:00 B睡眠 北村								
20:00-21:00 Sコンディ 宮氏							20:00-21:00 Sコンディ 宮氏			

色付きのレッスンは
男女クラスです

休
館
日

Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

2025.1



色付きのレッスンは 男女クラスです