

Attain-Yoga Studio 長浜 2025年2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		
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火・祝	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
9:30-10:30 B美レッグス 北村	色付きのレッスンは 男女クラスです						9:30-10:30 B美レッグス 北村	9:30-10:30 Bヒップ 北村		9:30-10:30 B抗ストレス 宮氏				9:30-10:30 B美レッグス 北村								
	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 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		10:00-11:00 Bウエスト 宮氏	10:00-11:00 休講 北村	10:00-11:00 B腸内アンチ 宮氏		10:00-11:00 イベント 北村	11:00-12:00 B姿勢改善 三宅	11:00-12:00 Bヒップ 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腸内アンチ 宮氏		
11:30-12:30 イベント 北村							11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 B睡眠 北村		11:30-12:30 イベント 宮氏				11:30-12:30 S目肩首 北村								
	13:00-14:00 B姿勢改善 北村					13:00-14:00 Bウエスト 宮氏							13:00-14:00 イベント 宮氏		13:00-14:00 B腸内アンチ 北村					13:00-14:00 Bウエスト 宮氏		
																	14:00-15:00 イベント 北村					
		18:00-19:00 Bヒップ 宮氏		18:00-19:00 イベント 宮氏					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		18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏				
			18:30-19:30 B姿勢改善 北村			19:00-20:00 B睡眠 北村							19:00-20:00 イベント 北村								19:00-20:00 B睡眠 北村	
		20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 Sコンディ 宮氏					20:00-21:00 イベント 宮氏		20:00-21:00 Sコンディ 宮氏				20:00-21:00 B抗ストレス 宮氏		20:00-21:00 Sコンディ 宮氏					

22	23	24	25	26	27	28
土	日	月	火	水	木	金
9:30-10:30 イベント 北村	9:30-10:30 フロー 宮氏	9:30-10:30 イベント 北村		色付きのレッスンは 男女クラスです		
				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
11:30-12:30 Sコンディ 北村	11:30-12:30 B姿勢改善 宮氏	11:30-12:30 S目肩首 北村				
					13:00-14:00 Bウエスト 北村	
				18:00-19:00 B腸内アンチ 宮氏		
			18:30-19:30 B姿勢改善 北村			19:00-20:00 B睡眠 北村
				20:00-21:00 イベント 宮氏		

☆1-2月期間限定
イベントレッスン開催！

『からだぽかぽか温活ヨガ』

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。

- 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

一緒に温活しませんか？

ご予約お待ちしております♪

○レッスン休講のご案内
2月13日(木)10:00～担当:北村
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。



※2月は休館日はありません。

Attain-Yoga Studio 長浜
レッスンスケジュール

2025.2



色付きのレッスンは 男女クラスです