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	色	付きのレッスン	は				9:30-10:30	9:30-10:30		9:30-10:30				9:30-10:30						
B美レッグス		女クラスです					B美レッグス			B抗ストレス				B美レッグス						
北村							北村	北村		宮氏				北村						
	10:00-11:00					10:00-11:00			11:00-12:00			10:00-11:00				11:00-12:00				
	イベント			Bウエスト		イベント			B姿勢改善		Bウエスト		B腸内アンチ			B姿勢改善				B腸内アンチ
11.20 12.20	北村	三宅		宮氏	北村	宫氏	11:30-12:30	11.20 12.20	三宅	11:30-12:30	宮氏	北村	宮氏	11.20 12.20	北村	三宅	北村	宮氏	北村	宮氏
11:30-12:30							Sコンディ	B睡眠		イベント				11:30-12:30						
北村							北村	北村		宮氏				北村						
1013							1013	1015						1013						
	13:00-14:00				13:00-14:00							13:00-14:00			13:00-14:00				13:00-14:00	
	B姿勢改善				Bウエスト							イベント			B腸内アンチ				Bウエスト	
	北村				宮氏							宮氏			北村				宮氏	
																	14:00-15:00			
																	イベント			
																	北村			
		18:00-19:00 Bヒップ		18:00-19:00 イベント					18:00-19:00 Bヒップ		18:00-19:00 B腸内アンチ					18:00-19:00 イベント		18:00-19:00 B腸内アンチ		
		宮氏		コハント					宮氏		宮氏					宮氏		宮氏		
		白以	18:30-19:30	白以		19:00-20:00			白以		白以		19:00-20:00			白以		白以		19:00-20:00
			B姿勢改善			B睡眠							イベント							B睡眠
			北村			北村							北村							北村
		20:00-21:00		20:00-21:00					20:00-21:00		20:00-21:00					20:00-21:00		20:00-21:00		
		B抗ストレス		Sコンディ					イベント		Sコンディ					B抗ストレス		Sコンディ		
		宮氏		宮氏					宮氏		宮氏					宮氏		宮氏		
		宮氏		宮氏					宮氏		宮氏					宮氏		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		色付き男女ク		
					10:00-11:00 イベント 北村	
	11:30-12:30 B姿勢改善 宮氏					
					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:免疫カアップ

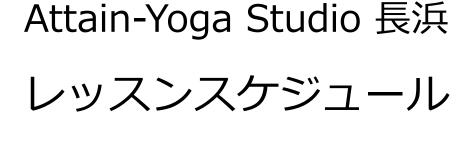
効果3:メンタルケア・疲労回復

一緒に温活しませんか?

ご予約お待ちしています♪

○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。



2025.2



色付きのレッスンは 男女クラスです