

Attain-Yoga Studio 長浜 2025年3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	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
9:30-10:30 Bウエスト 北村	9:30-10:30 フロー 北村			色付きのレッスンは 男女クラスです			9:30-10:30 Bウエスト 北村								9:30-10:30 Bウエスト 北村				9:30-10:30 B腸内アンチ 宮氏			
		11:00-12:00 B姿勢改善 三宅		10:00-11:00 Sコンディ 宮氏	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏		10:00-11:00 Bヒップ 北村	11:00-12:00 B姿勢改善 三宅	11:00-12:00 フロー 北村	10:00-11:00 Sコンディ 宮氏	10:00-10:45 ボードヨガ 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏	休 館 日		11:00-12:00 B姿勢改善 三宅		10:00-11:00 Sコンディ 宮氏		10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏		
11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:30 B睡眠 北村						11:30-12:30 Bレッグス 北村								11:30-12:30 S目肩首 北村					11:30-12:30 B抗ストレス 宮氏		
					13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏			13:00-14:00 B姿勢改善 北村				13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏										
										14:00-15:00 Bヒップ 北村												
		18:00-19:00 Bウエスト 宮氏		18:00-18:45 ボードヨガ 宮氏					18:00-19:00 Bウエスト 宮氏		18:00-19:00 B姿勢改善 宮氏					18:00-19:00 Bウエスト 宮氏		18:00-19:00 B姿勢改善 宮氏				
			18:30-19:30 B睡眠 北村			19:00-20:00 Bヒップ 北村							19:00-20:00 Bヒップ 北村				18:30-19:30 B睡眠 北村				19:00-20:00 Bヒップ 北村	
		20:00-21:00 フロー 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 宮氏					20:00-21:00 フロー 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 宮氏					20:00-20:45 ボードヨガ 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 宮氏				

22	23	24	25	26	27	28
土	日	月	火	水	木	金
9:30-10:30 Bウエスト 北村	9:30-10:30 B睡眠 宮氏					
		11:00-12:00 B姿勢改善 三宅	11:00-11:45 ボードヨガ 北村	10:00-11:00 Sコンディ 宮氏	10:00-11:00 B腸内アンチ 北村	10:00-11:10 パワーヨガ70 宮氏
11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:30 フロー 宮氏					
					13:00-14:00 B抗ストレス 宮氏	
			14:00-15:00 Bヒップ 北村			
		18:00-19:00 Bウエスト 宮氏		18:00-19:00 B姿勢改善 宮氏		
						19:00-20:00 Bヒップ 北村
		20:00-21:00 フロー 宮氏		20:00-21:00 Bレッグス 宮氏		

色付きのレッスンは
男女クラスです

29	30	31
土	日	月
9:30-10:30 Bウエスト 北村	9:30-10:30 B抗ストレス 宮氏	
		休 館 日
11:30-12:30 Bレッグス 北村	11:30-12:30 Bヒップ 宮氏	

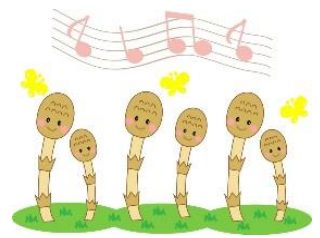
《プログラム名:頭文字について》

S・・・セルフコントロール
室温30℃・湿度50%と通常より優しい環境で行う60分のレッスンです。ボディセラピー要素を含み、不調箇所への緩和へと導きます。

B・・・ベーシック
室温36℃・湿度60%の中で行うアティーンヨガ基本プログラムです。身体を目覚めさせる覚醒呼吸から始まり、数種類のヨガのポーズを行います。

フロー
スピード・リズムに変化を出して動き、脳を高い集中状態で活性化させます。運動量も高く、筋力など全身への刺激大！！

ボードヨガ
室温30℃・湿度50%の環境で行う45分のレッスン。基本的なヨガの動きをサーフボード状のボードの上で行



Attain-Yoga Studio 長浜
レッスンスケジュール

2025.3



色付きのレッスンは 男女クラスです