

# Attain-Yoga Studio 長浜 2025年4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                         |                            |
| 色付きのレッスンは男女クラスです          |                            |                             |                           | 9:30-10:30<br>Bウエスト<br>北村  |   |                            |                           |                            |                             | 9:30-10:30<br>イベント<br>北村     | 9:30-10:30<br>フロー<br>北村    |                            |                            |             |                            |                           | 9:30-10:30<br>Bウエスト<br>北村   | 9:30-10:30<br>B抗ストレス<br>宮氏   |                            |                           |                            |
| 11:00-12:00<br>イベント<br>北村 | 10:00-11:00<br>Bヒップ<br>宮氏  | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>北村 | 10:00-11:00<br>イベント<br>宮氏 |                            |   | 11:00-12:00<br>B姿勢改善<br>三宅 |                           | 10:00-11:00<br>イベント<br>宮氏  | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>北村 | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>宮氏 |                            |                            | 11:00-12:00<br>B姿勢改善<br>三宅 | 休<br>館<br>日 |                            | 10:00-11:00<br>Bヒップ<br>宮氏 | 10:00-11:00<br>B腸内アンチ<br>北村 | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>宮氏 |                            |                           | 11:00-12:00<br>B姿勢改善<br>三宅 |
|                           |                            |                             |                           | 11:30-12:30<br>Bレッグス<br>北村 |   |                            |                           |                            |                             |                              | 11:30-12:30<br>Bレッグス<br>北村 | 11:30-12:30<br>Bウエスト<br>北村 |                            |             |                            |                           |                             |                              | 11:30-12:30<br>Bレッグス<br>北村 | 11:30-12:30<br>イベント<br>宮氏 |                            |
|                           |                            | 13:00-14:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                           |                            |   |                            |                           |                            | 13:00-14:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                              |                            |                            |                            |             |                            |                           | 13:00-14:00<br>イベント<br>宮氏   |                              |                            |                           |                            |
| 14:00-15:00<br>Bヒップ<br>北村 |                            |                             |                           |                            |   |                            |                           |                            |                             |                              |                            | 14:00-15:00<br>S目肩首<br>北村  |                            |             |                            |                           |                             |                              |                            |                           |                            |
|                           | 18:00-19:00<br>イベント<br>宮氏  |                             |                           |                            |   | 18:00-19:00<br>Bウエスト<br>宮氏 |                           | 18:00-19:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                             |                              |                            |                            | 18:00-19:00<br>Bウエスト<br>宮氏 |             | 18:00-19:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                           |                             |                              |                            | 18:00-19:00<br>イベント<br>宮氏 |                            |
|                           |                            |                             | 19:00-20:00<br>Bヒップ<br>北村 |                            |   |                            | 18:30-19:30<br>イベント<br>北村 |                            |                             |                              | 19:00-20:00<br>Bヒップ<br>北村  |                            |                            |             |                            |                           | 19:00-20:00<br>Bヒップ<br>北村   |                              |                            |                           |                            |
|                           | 20:00-21:00<br>Bレッグス<br>宮氏 |                             |                           |                            |   | 20:00-21:00<br>フロー<br>宮氏   |                           | 20:00-21:00<br>Bレッグス<br>宮氏 |                             |                              |                            |                            | 20:00-21:00<br>フロー<br>宮氏   |             | 20:00-21:00<br>イベント<br>宮氏  |                           |                             |                              |                            | 20:00-21:00<br>フロー<br>宮氏  |                            |

|                            |                            |                             |                              |                             |                           |                            |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 22                         | 23                         | 24                          | 25                           | 26                          | 27                        | 28                         |
| 火                          | 水                          | 木                           | 金                            | 土                           | 日                         | 月                          |
|                            |                            |                             |                              | 9:30-10:30<br>Bウエスト<br>北村   | 9:30-10:30<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                            |
| 11:00-12:00<br>Bレッグス<br>北村 | 10:00-11:00<br>Bヒップ<br>宮氏  | 10:00-11:00<br>イベント<br>北村   | 10:00-11:10<br>パワーヨガ70<br>宮氏 |                             |                           | 11:00-12:00<br>B姿勢改善<br>三宅 |
|                            |                            |                             |                              | 11:30-12:30<br>イベント<br>北村   | 11:30-12:30<br>S目肩首<br>宮氏 |                            |
|                            |                            |                             |                              |                             |                           |                            |
|                            |                            | 13:00-14:00<br>B抗ストレス<br>宮氏 |                              |                             |                           |                            |
|                            |                            |                             |                              | 14:00-15:00<br>B腸内アンチ<br>宮氏 |                           |                            |
|                            | 18:00-19:00<br>B姿勢改善<br>宮氏 |                             |                              |                             |                           | 18:00-19:00<br>Bウエスト<br>宮氏 |
|                            |                            |                             | 19:00-20:00<br>イベント<br>北村    |                             |                           |                            |
|                            | 20:00-21:00<br>Bレッグス<br>宮氏 |                             |                              |                             |                           | 20:00-21:00<br>イベント<br>宮氏  |

色付きのレッスンは  
男女クラスです

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| 29                          | 30          |
| 火・祝                         | 水           |
| 9:30-10:30<br>イベント<br>宮氏    |             |
|                             | 休<br>館<br>日 |
| 11:30-12:30<br>B腸内アンチ<br>宮氏 |             |
|                             |             |
|                             |             |
|                             |             |

4-5月 期間限定イベント  
～春の不調を手放す  
春バテリセットヨガ～

【春バテ】  
春に起こりやすい、だるさや倦怠感などの  
体調不良のこと。

【主な原因】  
○気温の変動による寒暖差疲労  
○環境の変化（新生活）によるストレス  
○花粉などのアレルギー  
○生活リズムの乱れ など

4月は【睡眠の質アップ編】です！  
呼吸に意識を置き、全身を丁寧に動かし  
ながら身体の緊張を緩めます。睡眠の質  
を高め、春の疲れを回復しましょう♪

ご予約お待ちしております☆

○レッスン休講のご案内  
4月6日（日）9:30～・11:30～  
インストラクターの都合により、  
レッスン2本休講とさせていただきます。  
ご了承ください。



# Attain-Yoga Studio 長浜 レッスンスケジュール

# 2025.4



色付きのレッスンは 男女クラスです