

月	火	水	金	土 1	日 2		
<p>◎重要なお知らせ◎ DAIKI先生、TOSHI先生のクラスのご予約・ご受講の回数にご注意ください！！</p> <p>■DAIKI先生■(水曜) ・レギュラー会員様 4回・ウィークデー会員様 3回・4DAYS会員様 2回</p> <p>■TOSHI先生■(水曜、金曜) ・レギュラー会員様 6回・ウィークデー会員様 5回・4DAYS会員様 4回</p>			<p>◎スケジュールに関して◎ ★(黒星2つ)の連続プログラムに関しては どちらか1レッスン選んでご予約下さい。 2レッスン同時のご予約はできません！</p> <p>★(黒星1つ)のプログラムは 種別(ウィークデイ、ウィークエンド、ウィークエンドナイト) に関係なくどなたでも受講いただけます。</p>			<p>モーニングヨギックアーツピグナー 7:00 8:15 YOSHI</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO</p> <p>リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:00 8:15 TOMI</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 13:00 14:15 YOSHI</p> <p>ハタ・ヨーガのベーシック 14:30 15:45 MARK</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 YOKO</p> <p>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
3	4	5	7	8	9		
<p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 17:30 18:15 SATORU</p> <p>動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 MIKI.I</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>骨盤ウェープリングストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 YUMIKO</p> <p>陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 10:00 11:15 SATSUKI</p> <p>ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI</p> <p>ビューティーベルヴィス 14:45 16:00 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニング姿勢コンディショニング 7:00 8:00 SATORU</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>カンフー 11:00 12:00 TOMI</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO</p> <p>陰ヨガ 17:30 18:45 RYOKO</p>	<p>モーニングイシュタヨガ 7:00 8:15 YOKO</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 13:00 14:15 YOSHI</p> <p>はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>		
10	11	12	14	15	16		
<p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 17:30 18:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>フラ 16:00 17:00 YAKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 MIKI.I</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>ベルヴィックストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 YUMIKO</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 10:00 11:15 SATSUKI</p> <p>ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI</p> <p>ビューティーベルヴィス 14:45 16:00 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングジヴアムクティヨガ 7:00 8:15 RYOKO</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>カンフー 11:00 12:00 TOMI</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO</p> <p>リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:00 8:15 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガ(ハーフプライマリー) 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>はじめてのピラティス 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p> <p>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>		
17	18	19	21	22	23		
<p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 17:30 18:15 SATORU</p> <p>動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 MIKI.I</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>ベルヴィックストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 YUMIKO</p> <p>陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI</p> <p>ビューティーベルヴィス 14:45 16:00 YURI</p> <p>★★バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI</p> <p>★★バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p>	<p>モーニングアシュタンガヨガ 7:00 8:15 YUMIKO</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ヨギックアーツピグナー 11:00 12:00 YOSHI</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO</p> <p>陰ヨガ 17:30 18:45 RYOKO</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:00 8:15 TOSHI</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 13:00 14:15 YOSHI</p> <p>★★バランスボール&ピラティス ピグナー 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>		
24	25	26	28	29	30		
<p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 17:30 18:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>フラ 16:00 17:00 YAKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 MIKI.I</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>ベルヴィックストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>はじめてのヨガ 16:00 17:15 YOSHI</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>ビューティーベルヴィス 14:45 16:00 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:00 8:15 TOMI</p>	<p>大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO</p> <p>モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 7:00 8:00 AKIRA</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 13:00 14:15 YOSHI</p> <p>ピラティスストレッチ 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>		

☆Amrita Toshi 特別WS☆

月	火	水	金	土 1	日 2
				★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA 1dayトレッキング 9:00 17:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 花より散歩 9:00 11:45 SATORU ★☆お花見外ヨガ 12:00 13:30 YUMIKO ラン&トレイルランニング 14:30 17:00 SATORU
<p>※レッスンの追加・変更に関しては赤字で表記してあります！ ご確認よろしくお願いたします※</p>		<p>★(黒星1つ)は！種別FREE(どの種別の方もOK)受講いただけます！ ★(白星1つ)は4DAYS会員様ノーカウントプログラムです！ (受講いただいても1回にカウントされない特別プログラム)</p>			
3	4	5	7	8	9
山さんぽと珈琲ロング 9:30 12:30 MASA ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	1dayトレッキング 9:00 17:00 MASA ランニングロング 19:45 21:00 MASA	ランニングビギナー 11:30 12:30 SATORU ランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA ランニングビギナー 19:00 20:00 AKIRA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA ★☆麓島でお花見ゆるトレッキング 8:30 17:00 YOSHI	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU お花見ラン 9:00 12:00 SATORU
				<p>☆特別イベント☆ 第1回『超ビギナーの為の魔法のランニングスクール』 (きむかつ)</p>	
10	11	12	14	15	16
☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU		1dayトレイルランニング 9:00 17:00 NAOTAKA はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA
	<p>☆季節限定イベント☆ お花見sup@海津大崎 (YOSHI)</p>			<p>☆特別イベント☆ Nadi × Montrail × Moutain Hardwear 『女性限定！青空ヨガ編』</p>	<p>☆特別イベント☆ Nadi × Montrail × Moutain Hardwear 『パン&コーヒー編』</p>
17	18	19	21	22	23
☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	1dayトレッキング 9:00 17:00 DAISUKE	ランニングビギナー 11:30 12:30 SATORU ランニング 18:00 19:00 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA ランニングビギナー 19:00 20:00 AKIRA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニングショート 9:00 12:00 SATORU
24	25	26	28	29	30
☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU		はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA	<p>☆祝日特別プログラム☆ 詳細coming soon!!</p>	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレイルランニング 9:00 14:00 NAOTAKA