

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 動いてレストラティブ 19:30 20:45 MARK	ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                         ☆祝日特別プログラム☆                           詳細coming soon!!                     </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                         ☆Nadi OPEN DAY 特別WS☆                          10:00~12:00                          フラワーエッセンスヨガ(YOKO)                          13:00~14:30                          音とYOGA(Daphne Tse with RYOKO)                          15:00~16:30                          Kirtan Live(Daphne Tse)                     </div>	モーニングクラス 7:30 8:45 未定 ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI ★★バランスボール&ピラティス ビギナー 14:30 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
8	9	10	12	13	14
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 姿勢コンディショニング 17:30 18:15 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T ★フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I	★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 TOSHI 陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI ビューティーベルヴィス 14:45 16:00 YURI バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 YUMIKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カンフー 11:00 12:00 TOMI マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MIK.I	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 TOSHI アシュタンガヨガ(ハーフプライマリー) 9:30 10:45 YUMIKO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOSHI
15	16	17	19	20	21
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 動いてレストラティブ 19:30 20:45 MARK	ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I	骨盤ウェーブリングストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 TOSHI ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO はじめてのヨガ 16:00 17:15 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI ビューティーベルヴィス 14:45 16:00 YURI バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングヴィンヤサヨガ 7:30 8:45 RYOKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カンフー 11:00 12:00 TOMI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                         ☆特別ワークショップ☆                          詳細coming soon!!                     </div> はじめてのピラティス 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI ヨギックアーツビギナー 17:30 18:45 YOSHI
22	23	24	26	27	28
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO YOGA BOU 13:00 14:15 YOSHI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T ★フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I	ベルヴィックストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 TOSHI 陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI ビューティーベルヴィス 14:45 16:00 YURI バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カンフー 11:00 12:00 TOMI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 RYOKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YUMIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
29	30	31	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>◎重要なお知らせ◎</p> <p>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)</p> <p>・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)</p> <p>・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> </div>		
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU	ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I	ベルヴィックストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 TOSHI ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>◎スケジュールに関して◎</p> <p>★★(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&amp;ナイト) に関係なくどなたでも受講いただけます。</p> </div>		

★マークはイベントプログラムです！種別FREEで受講できます！  
次月スケジュールアップは第3火曜日の21:30です！

キャンセルは前日17時まではWEBからでもできます！  
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		☆祝日キッズ特別プログラム☆ 詳細coming soon!!	☆祝日特別プログラム☆ 詳細coming soon!!	★☆モーニングラン 7:45 8:45 AKIRA ★☆スラックライン 14:00 15:30 TOMI	★☆モーニングラン 7:45 8:45 NAOTAKA トレッキング 9:15 14:15 NAOTAKA
8	9	10	12	13	14
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング 9:00 17:00 DAISUKE	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	★☆モーニングラン 7:45 8:45 SATORU トレイルランニング 9:15 14:30 SATORU	★☆モーニングラン 7:45 8:45 SATORU ★☆京散歩ときどきRUN 9:15 12:30 SATORU
15	16	17	19	20	21
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE	ランニングビギナー 11:30 12:30 SATORU はじめてランニング 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	★☆モーニングお散歩&太極拳 7:30 8:45 TOMI	★☆モーニングラン 7:45 8:45 NAOTAKA トレッキング 9:00 14:00 NAOTAKA
22	23	24	26	27	28
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング 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 7:45 8:45 MASA トレイルランニング 9:15 15:00 MASA ランニング 16:00 17:30 MASA	★☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA 1dayトレッキング 9:15 17:00 MASA
29	30	31			1
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		1dayノルディックウォーキング 9:00 17:00 YOSHI はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU			

★(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)

※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※