

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<p align="center"><b>◎重要なお知らせ◎</b>            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!!            ■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            ■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>			★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 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	モーニングスローフローヨガ 7:30 8:45 SATSUKI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIZUKI フラ 11:00 12:00 YAKO ★★バランスボール&ピラティス ピグナー 14:45 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
4	5	6	8	9	10
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	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガピグナー 14:30 15:45 RISAKO 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 アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIK.I ★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 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	モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 7:30 8:30 AKIRA ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI 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 MIK.I	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆Yoga Study☆ (特別講座) Amrita Toshi</p> </div> バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
11	12	13	15	16	17
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 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガピグナー 14:30 15:45 RISAKO 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 アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 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 ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングクラス 7:30 8:45 未定 アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ピラティスストレッチ 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
18	19	20	22	23	24
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆祝日特別プログラム☆ 詳細coming soon!!</p> </div>	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガピグナー 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 アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIK.I ★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI マットピラティス 18:00 19:00 YURI	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE アシュタンガヨガ 14:45 16:00 YUMIKO	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 カンフー 13:00 14:00 TOMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
25	26	27	29	30	
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 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA アシュタンガヨガピグナー 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 アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI 姿勢コンディショニング 14:30 15:30 SATORU アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 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 ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI はじめてのヨガ 12:45 14:00 YOSHI 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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!            ★(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> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>

月	火	水	金	土	日
			1 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 SATORU	2 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆和歌山シーカヤック&スノーケル 8:00~19:30 (YUKINO) トレランビギナー(◆) 13:00 15:00 SATORU	3 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA ★☆☆京散歩 9:00 13:00 SATORU ★☆☆京散歩ときどきRUN 14:00 17:00 SATORU
4 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	5	6 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	8 トレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 SATORU	9 ★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆◆) 9:00 13:00 MASA トレイルランニング(◆◆) 14:00 17:00 MASA ★夏の終わりのNadi CAMP★ 9/9午後~9/10午前	10 ★KYOTO WOODSイベント★ ※詳細は後日
11 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	12 ★☆特別クラス★ ★☆SUP体験&ランチ 8:30~17:00 (YOSHI) ランニングビギナー 19:30 20:30 AKIRA	13 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	15 ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI	16 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆特別イベント★ 第6回超ビギナーの為の魔法のランニングスクール『ペーストライアル走』	17 ★☆特別クラス★ ★☆シャワークライミング&ランチ 9:00~18:00 (NORIO)
18	19 1dayトレッキング(◆◆◆) 9:00 17:00 DAISUKE	20 はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	22	23 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆特別クラス★ ★☆SUP体験&ランチ 8:30~17:00 (YOSHI) トレイルランニング(◆◆) 13:00 16:00 SATORU	24 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA はじめてのランニング 10:30 11:30 SATORU はじめての10K走 12:00 14:00 SATORU
25 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	26 トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 DAISUKE ランニングビギナー 19:30 20:30 AKIRA	27 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	29 ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 DAISUKE	30 ★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 13:00 MASA トレイルランニング(◆◆◆) 14:00 17:00 MASA	
	<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆:初めての方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆:距離、標高差が少しある、トレッキングプログラムに何度か参加したことがある方向け。</li> <li>◆◆◆:距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。</li> </ul>		<p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆:初めての方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆:距離、標高差が少しある、トレイルランニング経験のある方向け。</li> <li>◆◆◆:長距離、標高差も大きいトレイルランニング中級者編。ロードを30km程度走れる方向け。</li> </ul>		<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！ ご確認よろしく願います※</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)

★☆特別クラス★  
★☆和歌山シーカヤック&スノーケル 8:00~19:30 (YUKINO)

★夏の終わりのNadi CAMP★  
9/9午後~9/10午前

★KYOTO WOODSイベント★  
※詳細は後日

★☆特別イベント★  
第6回超ビギナーの為の魔法のランニングスクール『ペーストライアル走』

★☆特別クラス★  
★☆シャワークライミング&ランチ 9:00~18:00 (NORIO)

★☆特別クラス★  
★☆SUP体験&ランチ 8:30~17:00 (YOSHI)

■トレッキングのレベルについて■

- ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。
- ◆◆:距離、標高差が少しある、トレッキングプログラムに何度か参加したことがある方向け。
- ◆◆◆:距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。

■トレイルランニングのレベルについて■

- ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。
- ◆◆:距離、標高差が少しある、トレイルランニング経験のある方向け。
- ◆◆◆:長距離、標高差も大きいトレイルランニング中級者編。ロードを30km程度走れる方向け。

※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！  
ご確認よろしく願います※