

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
<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>骨盤ウェーブリングストレッチ 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>アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 YUMIKO</p> <p>はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI</p> <p>☆Nadi OPEN DAY 特別WS☆ 10:00~12:00 アシュタンガヨガハーフプライマリー 《後屈&逆転ポーズ》(YUMI)</p> <p>ハタヨガ 13:00 14:15 SATSUKI</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>アロマキャンドルヨガ 16:30 17:45 YOKO</p>	<p>モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 7:30 8:30 AKIRA</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 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>リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YUMIKO</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>カンフー 13:00 14:00 TOMI</p> <p>★★バランスボール&ピラティス ビギナー 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> <p>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
6	7	8	10	11	12
<p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーペルヴィス 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 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI</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>アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>ビューティーペルヴィス 9:00 10:00 YURI</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>アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 YUMIKO</p> <p>リラックスフローヨガ 14:30 15:45 YOSHI</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.I</p> <p>ハタヨガ 10:30 11:45 SATSUKI</p> <p>ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI</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>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI</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>リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニング太陽礼拝 7:30 8:45 YUMIKO</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>カンフー 13:00 14:00 TOMI</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> <p>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
13	14	15	17	18	19
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーペルヴィス 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 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI</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>アシュタンガヨガビギナー 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 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>ビューティーペルヴィス 9:00 10:00 YURI</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>アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 YUMIKO</p> <p>はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 10:30 11:45 SATSUKI</p> <p>ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI</p> <p>ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 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) 7:30 8:45 TOMI</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI</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>リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI</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>カンフー 13:00 14:00 TOMI</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>
20	21	22	24	25	26
<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 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI</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>アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 AKIKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</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>アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>姿勢コンディショニング 14:30 15:45 SATORU</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.I</p> <p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:30 14:45 NATSUKI</p> <p>ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 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>ハタヨガ 10:30 11:45 SATSUKI</p> <p>☆Yoga Study☆ (特別講座) Amrita Toshi 13:00~15:00</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO</p>	<p>大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO</p> <p>モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 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>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> <p>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
27	28	29	<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、ウィークエンドナイト) に関係なくどなたでも受講いただけます。</p>		
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーペルヴィス 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 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI</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>アシュタンガヨガビギナー 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 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>ビューティーペルヴィス 9:00 10:00 YURI</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>アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<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>		

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ☆特別イベント☆ Nadi × Montrail × Mountain Hardwear 『トレイルランニングセミナー』	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング&ピクニック(◆) 9:00 17:00 MASA
★(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)					
6	7	8	10	11	12
☆☆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	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングお散歩&TAI-CHI 7:30 8:45 TOMI ★☆☆スラックライン 12:30 14:00 TOMI	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA
13	14	15	17	18	19
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングビギナー 20:00 21:00 AKIRA	はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	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 7:30 8:30 AKIRA ☆特別イベント☆ 第8回超ビギナーのための 魔法のランニングスクール 『マラソンカアアップトレーニング』 (きむかつ) 京散歩 13:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 YOSHI
20	21	22	24	25	26
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU		☆特別イベント☆ 8:00~17:00 京北の森を走る 第1回京都京北トレイルランニング大会 応援イベント (Nadiスタッフ)	★☆☆モーニングお散歩&TAI-CHI 7:30 8:45 TOMI
27	28	29			
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 17:00 DAISUKE ランニングビギナー 20:00 21:00 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 15:00 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！ ご確認よろしくお願いたします※