

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; color: red;"> ※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※ </div>	◎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!! ■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		★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 YUMIKO 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	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE ハタヨガ 9:30 10:45 YUMIKO ヨギックアーツビギナー 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 カンフー 13:00 14:00 TOMI ★★バランスボール&ピラティス ビギナー 14:45 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
	4	5	6	8	9
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 MIKI.I	ビューティーベルヴィス 9:00 10:00 YURI ★★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 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 SATSUKI 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	モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO 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 クリパルヨガ・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 YUMIKO 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 MIKI.I	ビューティーベルヴィス 9:00 10:00 YURI ★★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 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 ヨギックアーツビギナー 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 <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> ☆OPEN DAY 特別WS☆ 『アシュタンガヨガ入門WS』 『南インドVeg Lunch set (Chai付き)会』 (KEIGO) </div> 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	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 カンフー 13:00 14:00 TOMI ヨギックアーツビギナー 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
18	19	20	22	23	24
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 YUMIKO 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 MIKI.I	ヨガムーヴ NEW! 9:00 10:00 NAOMI ★★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 リラックスフローヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツビギナー 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	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO 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 はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
25	26	27	29	30	31
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ヴァンヤサヨガ 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 NATSUKI 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 MIKI.I	ヨガムーヴ NEW! 9:00 10:00 NAOMI ★★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 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> ☆年末恒例イベント☆ 12/28(木) 9:30~11:30 『108回太陽礼拝』 </div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> 12月29日(金) ~1月4日(木) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます </div>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> ◎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) </div>

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
			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 16:00 NAOTAKA	★☆☆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 ★第9回魔法のランニングスクール★ 9:00~12:00 『マラソン耐力強化トレイルトレーニング』 (きむかつ)	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI
4	5	6	8	9	10
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングビギナー 10:30 11:30 SATORU	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 16:00 NAOTAKA	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:30 14:00 MASA トレイルランニング(◆◆) 15:00 17:00 MASA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:30 14:00 MASA 山さんぽと珈琲ロング 15:00 17:00 MASA
11	12	13	15	16	17
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ファストハイク 9:00 17:00 DAISUKE	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI ★特別イベント★ 7:00~19:00 『錫杖ヶ岳トレッキングと クリーンアップ&BBQ DAY』 (NAOTAKA & AKIRA) ランニングエンジョイ 18:30 19:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA ★特別イベント★ 9:00~17:00 『京北1周ぐるっとトレイルランニング』 (MASA)	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆◆) 9:30 17:30 MASA はじめてランニング 10:00 11:00 SATORU ★京都マラソン応援イベント★ 12:00~14:00 『フルマラソン応援プログラム ~ロング走~』(SATORU)
18	19	20	22	23	24
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングビギナー 19:30 20:30 AKIRA	はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA ランニングエンジョイ 18:30 19:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA ★京都マラソン応援イベント★ 9:00~12:00 『京都マラソン前半試走会』 (SATORU) 京散歩 13:30 16:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 NAOTAKA ★第10回超ビギナーのための 魔法のランニングスクール★ 9:30~11:30 『超スローランニング』 (きむかつ)
25	26	27	29	30	31
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 SATORU ランニングビギナー 19:30 20:30 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	12月29日(金)~1月4日(木) 年末年始休暇 (休館日) とさせていただきます		

★(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)

■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※