

月	火	水	金	土	日
			2	3	4
<p align="center">◎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 align="center">■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 align="center">■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>★★ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI</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>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 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>はじめてのヨガ 13:00 14:15 YOSHI</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>
5	6	7	9	10	11
<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 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 MIK.II</p>	<p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI</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 AKIKO</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>★★ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI</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>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 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>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 SACHIKO</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>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 AI</p>
12	13	14	16	17	18
<p>★★モーニング外ヨガ(Tri Yoga) 7:30 8:45 SACHIKO</p> <p>★ヨギックアーツビギナー 10:00 11:30 YOSHI</p> <p>★気功 13:00 14:00 TOMI</p> <p>★Nadi OPEN DAY 特別WS★ 『アシュタンガヨガハーフプライマリー + αにチャレンジしよう』(予定) 15:00~17:00 (KEIGO)</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 MIK.II</p>	<p>ビューティーベルヴィス 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 AKIKO</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 AKI</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>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 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>大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO</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>カンフー 13:00 14:00 TOMI</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>
19	20	21	23	24	25
<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 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 MIK.II</p>	<p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI</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 AKIKO</p> <p>ヴァンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>マットピラティス 9:00 10:00 MIK.II</p> <p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI</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>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 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 SATSUKI</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 MIK.II</p> <p>陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングクラス 7:30 8:45 未定</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIZUKI</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>
26	27	28	<p align="center">◎スケジュールに関して◎</p> <p align="center">★★(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 align="center">★(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>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 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 MIK.II</p>	<p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI</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 AKIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 14:30 15:30 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 align="center">※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
			2	3	4
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <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> </div>		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 7:30 8:30 SATORU ★京散歩 13:00 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレランビギナー(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA
5			6	7	9
☆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 18:30 19:30 SATORU	トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA ランニング&コンディショニング 18:30 19:30 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★第12回超ビギナーのための 魔法のランニングスクール☆ ～最終回～ 『フルマラソン直前スペシャル』 10:00～13:15 (きむかつ)</p> </div>	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU カフェラン 9:00 13:00 SATORU 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI
12	13	14	16	17	18
★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★Nadi OPEN DAY特別プログラム☆ トレイルランニング 9:00～14:30 (SATORU)</p> </div>		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 トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング&温泉 9:30 17:30 MASA
19	20	21	23	24	25
山さんぽと珈琲ロング 9:00 11:00 MASA トレッキング(◆) 12:00 16:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE 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 17:00 NAOTAKA ランニング&コンディショニング 18:30 19:30 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★特別イベント★ 『比叡山～大文字山を裏ルートで繋ぐ！ 京都一周トレイル東山コース』 ～京の奥の細トレイル脇道散策 トレイルランニング～ 9:00～19:00 (MASA)</p> </div>
26	27	28			
☆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			
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>■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。</p> </div>		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>■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。</p> </div>		<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <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>