

月	火	水	金	土	日
<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！！ ■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>		<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>			<p>1 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 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</p>
2	3	4	6	7	8
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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.II</p>	<p>ヨガムーヴ 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 AKIKO 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</p>	<p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO 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 リラクセスヨガ 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 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 クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
9	10	11	13	14	15
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーペルヴィス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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.II</p>	<p>ヨガムーヴ 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 AKIKO 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</p>	<p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI</p>	<p>★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 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</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 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 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</p>
16	17	18	20	21	22
<p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーペルヴィス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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.II</p>	<p>ビューティーペルヴィス 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 AKIKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 CHINA アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ★ヨギックアーツ 20:00 21:15 Duncan Wong</p>	<p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングトリヨガ(Tri Yoga) 7:30 8:45 SACHIKO 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 リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 SATSUKI 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 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
23	24	25	27	28	29
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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.II</p>	<p>ビューティーペルヴィス 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 AKIKO 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</p>	<p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:30 8:45 YUKINO</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★特別ワークショップ★ 『シンプルに生きるためのヨーガ ~Yoga is a way of life~』 session I 10:00~11:30 session II 13:00~14:30</p> </div>	<p>★大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO ★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</p>
30	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; 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>				
<p>ヨギックアーツビギナー 9:30 10:45 YOSHI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YOKO ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 14:30 15:45 TOMI 姿勢コンディショニング 17:00 18:00 SATORU</p>					

月	火	水	金	土	日
					1 モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI 離島でゆるトレッキング(◆) 8:15 17:00 YOSHI
	<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <p>◆: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>		<p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <p>◆: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>		
2 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	3 ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	4 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	6 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	7 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA お花見RUN 9:30 12:30 SATORU	8 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA
9 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	10 <p>☆季節限定イベント☆ 『☆☆お花見SUP@マキノ海津大崎』 8:00~17:30 (YOSHI)</p>	11 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	13 トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	14 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA 京北桜巡りトレッキング(◆) 9:30 17:00 NAOTAKA	15 <p>☆季節限定イベント☆ 『☆☆山さんぽとたけのこ』 9:00~16:00 (MASA)</p>
16 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	17 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	18 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	20 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 17:00 NAOTAKA	21 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 13:00 17:00 SATORU	22 <p>☆特別コラボイベント☆ ☆☆Nadi×コロニアモントレイル×マウンテンハードウェア トレイルランニングイベント『僕の細道』 9:00~16:00 (MASA & MIKI)</p>
23 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	24 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE	25 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	27 トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	28 <p>☆2018年 第1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 (きむかつ)</p>	29
30 トレイルランニング(◆◆) 11:00 16:00 SATORU	<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！</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>		<p>☆京北go around』Vol.1~黒田~ “春の京北トレイルを存分に楽しむ”2日間☆ 4/28(土)&4/29(日) (Nadiアウトドアインストラクター)</p>