

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<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!! ■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>★★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 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 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 アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO 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>
4	5	6	8	9	10
<p>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</p>	<p>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 ベーシックアシュタンガヨガ 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</p>	<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 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</p>	<p>大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO</p>
11	12	13	15	16	17
<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</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 ベーシックアシュタンガヨガ 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</p>	<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 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 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI はじめてのヨガ 13:00 14:15 YOSHI 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 ASKA</p>	<p>モーニングヨギックアーツビギナー 7:30 8:45 YOSHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 AKANE 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>
18	19	20	22	23	24
<p>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</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 AKIKO 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 ベーシックアシュタンガヨガ 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 20:00 21:15 Duncan Wong</p>	<p>マットピラティス 9:00 10:00 MIK.II ★★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 17:00 18:00 MEGUMI</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 TOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 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>
25	26	27	29	30	
<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 ジヴァムクティヨガ 13:00 14:15 CHINA 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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI ★☆ジヴァムクティヨガ(特別クラス) 14:30 16:00 RYOKO 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 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 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングトウリヨガ 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 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	
			<p 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) に関係なくどなたでも受講いただけます。</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
			1	2	3
			ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:00 12:00 SATORU ★★京散歩ときどきRUN 13:00 17:00 SATORU ★☆☆外ヨガ 13:00 14:30 YUMIKO	★☆☆アウトドア太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ★特別イベント★ ★☆☆京都一周トレイル清掃登山 8:15~17:00 (MASA & YOSHI)
			4	5	6
			★☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングときどきトレイルラン 13:00 15:00 SATORU ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU
			8	9	10
			やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA ★☆☆スラックラインとアウトドアカンファ 13:00 14:30 TOMI
			11	12	13
			★☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU
			15	16	17
			ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA はじめてのランニング 10:00 11:00 SATORU ランニングスロー 15:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI ★特別イベント★ ★☆☆第3回超ビギナーのための魔法のランニングスクール ～はじめてのトレイルラン～ 9:30~11:30
			18	19	20
			★☆☆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 20:15 AKIRA	はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU
			22	23	24
			やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA ★☆☆外ヨガ 12:00 13:30 YUMIKO
			25	26	27
			★☆☆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
			29	30	7/1
			ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU	★特別イベント★ ★☆☆Nadi CAMP第一弾 ～かぶとの森テラス～ 6/30午後～7/1夕方 (Nadiスタッフ&インストラクター)
			<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 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>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 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>※レッスンの追加・変更に関しては赤字で表記しております！ ご確認よろしく願いいたします※</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会員様ノーク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)

★特別イベント★
★☆☆京都一周トレイル清掃登山
8:15~17:00
(MASA & YOSHI)

★特別イベント★
★☆☆第3回超ビギナーのための魔法のランニングスクール
～はじめてのトレイルラン～
9:30~11:30

★特別イベント★
★☆☆トレイルランニングイベント
9 to 5(ナイントゥファイブ)
9:00~17:00
(Nadiインストラクター)

★特別イベント★
★☆☆Nadi CAMP第一弾
～かぶとの森テラス～
6/30午後～7/1夕方
(Nadiスタッフ&インストラクター)

■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おります！
ご確認よろしく願いいたします※