

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 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</p>
2	3	4	6	7	8
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 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 ハタフロー 10:30 11:45 KEIKO クリパルヨガ 13:00 14:15 KYOKO アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I</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 ヨギックアーツピギナー 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 FUMIE ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツピギナー 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>大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO モーニングハタヨガ 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 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>
9	10	11	13	14	15
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 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 クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガピギナー 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.I</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 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 ヨギックアーツピギナー 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 7:30 8:45 SACHIKO ★ハタヨガ 9:30 10:45 FUMIE ヨギックアーツピギナー 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 ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI カンフー 13:00 14:00 TOMI ★ハタヨガ 14:30 15:45 FUMIE クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
16	17	18	20	21	22
<p>モーニングヨギックアーツピギナー 7:30 8:45 YOSHI ハタヨガ 9:15 10:45 KUMI</p> <p>☆海の日特別イベント☆ SUP & BBQ event with Puka Puka 11:00~20:00 (Nadi STAFF)</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 アシュタンガヨガピギナー 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.I</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 15:45 SATORU アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピギナー 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 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 ASUKA 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>
23	24	25	27	28	29
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 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 アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 AKIKO 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.I</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 ★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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>子連れママヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIK.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 8:30 YUKA ★☆ヨギックアーツ 11:00 12:15 Duncan Wong 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 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>★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 ピギナー 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	31				
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 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 アシュタンガヨガピギナー 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.I</p>			<p>☆特別イベント☆ ★☆クリパルヨガ~月礼拝~ 7/28 9:00~10:30 (CHIE × DAVID OTTO)</p>	<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ます※</p>

★マークはイベントプログラムです！種別FREEで受講できます！
次月スケジュールアップは第3火曜日の21:30です！

キャンセルは前日17時まではWEBからでもできます！
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

月	火	水	金	土	日
					1 ★☆☆モーニングアウトドア太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:30 TOMI
<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>		<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>☆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>	
2 ☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	3 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE	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 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA	7 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレイルランニング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA ★☆☆外ヨガ 12:30 14:00 YUMIKO	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 トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 DAISUKE ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	11 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	13 トレイルランニング(◆◆) 9:00 15:00 SATORU	14 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:00 12:00 SATORU ★★京散歩トレッキング 13:00 17:00 SATORU	15 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 13:00 17:00 SATORU
16 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU	17 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 18:00 19:00 SATORU	20 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	21 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU	22 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 YOSHI
<p>☆海の日特別イベント☆ SUP & BBQ event with Puka Puka 11:00～20:00 (Nadi STAFF)</p>				<p>☆特別イベント☆ 『はじめてのお山のナビ』 11:00～17:00 (仁科 俊介 & 清水 聖子)</p>	
23 ☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	24 1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI	25 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	27 やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	28 ★☆☆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	29 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA
				<p>☆特別イベント☆ ★☆☆徳島～剣山～ 稜線歩きを楽しむトレッキングの旅 7/28～7/29 (YOSHI)</p>	
30 ☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	31 ランニングときどきトレイルラン 13:00 16:00 SATORU			<p>☆特別イベント☆ ★☆☆第4回超ビギナーの為の 魔法のランニングスクール ～大文字山チャレンジ大作戦♪～ 8:00～15:00</p>	
				<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>	
				<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>	