

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|--|---|---|--|
| | | 1 | 3 | 4 | 5 |
| | | 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 | ★★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 マットピラティス 15:00 16:15 YUKINO 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 | モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA 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 14:30 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・ジエントル 17:30 18:45 CHIE |
| 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 |
| 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 | 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 アシタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I | 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 ベーシックアシタンガヨガ 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>8月9日(木)~8月16日(木) 夏季休館日 とさせていただきます</p> </div> | | |
| 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| | | | ★★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 | モーニングトウリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO 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 | モーニングハタヨガ 7:30 8:45 SATSUKI アシタンガヨガ 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・ジエントル 17:30 18:45 CHIE |
| 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 |
| 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 | 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 アシタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I | 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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI ハタヨガ 14:30 15:45 FUMIE 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 | 子連れママヨガ(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 トウリヨガベーシック 13:30 14:45 SACHIKO 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 | モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO ハタヨガ 9:30 10:45 FUMIE 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 アシタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO | モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YUMIKO アシタンガヨガ 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・ジエントル 17:30 18:45 CHIE |
| 27 | 28 | 29 | 31 | <div style="border: 1px solid red; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <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) に関係なくなたでも受講いただけます。</p> </div> | |
| | | | ★★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 | <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <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! ご確認よろしくお願いたします※</p> </div> | |
| <div style="border: 1px solid red; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <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> </div> | | | | | |

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|--|--|---|
| | | 1 | 3 | 4 | 5 |
| | | はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | コンディショニング 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 AKIRA トレッキング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA | ★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA |
| <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content;"> <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> | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 |
| ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU | | はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 8月9日(木)～8月16日(木) 夏季休館日 とさせていただきます </div> | | |
| 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| | | | コンディショニング 9:00 9:45 SHINJI やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA | ★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 MASA トレッキング(◆) 14:00 17:00 MASA | ★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA |
| <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>☆特別イベント☆ ★☆第5回超ビギナーの為の魔法のランニングスクール～滝ドボン！ トレイルランニング&ハンバーガーランチ～ 9:00～16:00 (きむかつ)</p> </div> | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 |
| ☆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 18:00 19:00 SATORU | 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 FUNライド 9:00 13:00 AKIRA | ★☆モーニングアウトドア太極拳 7:30 8:45 TOMI |
| <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>☆特別イベント☆ ★☆行ってみよう！ 【花背ワンダーランド】 トレッキング&はじめてのトレラン 9:30～15:30 (SATORU)</p> </div> | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 31 | | |
| ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU | 1dayトレッキング(◆◆◆) 9:00 17:00 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 18:30 19:30 SATORU | コンディショニング 9:00 9:45 SHINJI | | |
| <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> | | <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> | | <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！ ご確認よろしく願います※</p> | |