

月	火	水	金	土	日
				1	2
				★散歩と太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:30 TOMI	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA 京散歩 13:00 17:00 SATORU
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <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>					
3	4	5	7	8	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 20:15 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆ランニング応援 10Km走 20:00 21:30 コミュニティークラス	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	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA ★☆スラックライン 10:00 12:00 TOMI	★☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA
10	11	12	14	15	16
☆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	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆ランニング応援 10Km走 20:00 21:30 コミュニティークラス	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 京散歩 13:00 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI
					<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★超ビギナーのための 魔法のランニングスクール★ 『年の瀬スローランニング、 ワークアウト&デトックスランチ』 (きむかつ)</p> </div>
17	18	19	21	22	23
1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE ☆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 20:15 AKIRA	はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU ★☆ランニング応援 10Km走 20:00 21:30 コミュニティークラス	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 MASA トレッキング(◆) 9:00 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 12:00 MASA トレッキング(◆) 13:00 17:00 MASA
				<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★Nadiクリスマス会 & 忘年会★ 12月22日(土) 19:00~22:00 (Nadi STAFF)</p> </div>	
24	25	26	28		30
★クリスマスラン 10:00 12:00 SATORU ★京散歩トレッキング(◆) 13:00 17:00 SATORU		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆ランニング応援 10Km走 20:00 21:30 コミュニティークラス	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>12月28日(金) ~1月3日(木) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます</p> </div>		
31					
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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: 1px solid blue; border-radius: 15px; 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>	