

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
			★★ハタヨガ 10:30 11:45 KEIKO ★★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 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 ASUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 MUTSUOKO 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
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>◎重要なお知らせ◎            DAIKI先生クラスのご予約・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</p> </div>					
4	5	6	8	9	10
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 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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 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	マットピラティス 9:00 10:00 MIKI.I ★★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 19:30 20:45 YOKO	★Nadi OPEN DAY★ 10:00~13:00 『YOGAという生き方 瞑想のためのプラーナーヤーマ』 (シャンター) ★陰ヨガ 17:00 18:15 SACHIKO	★モーニングハタヨガ 7:30 8:45 YUKA 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 ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 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
11	12	13	15	16	17
★☆モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 8:00 9:00 AKIRA 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 太極拳(TAI-CHI) 16:00 17:15 TOMI 姿勢コンディショニング 17:30 18:30 SATORU	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 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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 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	★★ハタヨガ 10:30 11:45 YUKA ★★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 11:00 12:30 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 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
18	19	20	22	23	24
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 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 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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO フローヨガ 18:30 19:45 MARIA ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	★★ハタヨガ 10:30 11:45 KEIKO ★★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 19:30 20:45 MIKI.I	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 MARIA 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	★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 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
25	26	27	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 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)            に関係なくどなたでも受講いただけます。</p> </div>		
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 ジヴァムクティヨガ 10:30 11:45 CHINA 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 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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 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	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <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>		

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	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ラン&プチトレイル 9:00 10:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:30 17:30 SATORU
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <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>					
4	5	6	8	9	10
☆☆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	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 ★☆☆トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 SATORU ★☆☆きむかつランニング 14:00 16:30 きむかつ	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA
11	12	13	15	16	17
★☆☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU ★☆☆1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI ★☆☆パン屋めぐりRUN 12:00 15:00 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	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 AKIRA 京散歩 9:00 13:00 SATORU カフェラン 14:00 17:00 SATORU	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 MASA
18	19	20	22	23	24
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレイルランニング(◆) 10:30 16:00 MASA ☆☆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	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 SATORU 京散歩トレッキング 10:00 15:00 SATORU	★☆☆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
25	26	27			
☆☆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: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <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; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <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: 2px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <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>	