

月	火	水	金	土	日	
			1	2	3	
<p>◎重要なお知らせ◎ DAIKI先生のクラスの1か月のご予約・ご受講の回数にご注意ください!! ■DAIKI先生■(水曜)※モーニング除く 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>			<p>★★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 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</p>	
4	5	6	8	9	10	
<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 RISA 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 MIKII</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 RISA ヴァンヤサヨガ 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</p>	<p>★★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 19:30 20:45 YOKO</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI トリヨガ 9:30 10:45 SACHIKO 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 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>	
11	12	13	15	16	17	
<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 RISA 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 MIKII</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 RISA 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 CHISA</p>	<p>★★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 YOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 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 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 モーニングハタヨガ 7:30 8:45 YUKA ★Nadi OPEN DAY★ 10:00~11:30 (岸田リツ) 『Sintex~背骨統合エクササイズ~』 13:00~14:30 (Maria) 『Nature Energy Flow Yoga』 15:00~16:30 (MIKII) クリパルヨガ・ジェントル 17:00 18:15 CHIE</p>	
18	19	20	22	23	24	
<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 RISA 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 ★ハタヨガ 16:00 17:15 FUMIE 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 MIKII</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 RISA ヴァンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO ★ハタヨガ 16:00 17:15 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</p>	<p>マットピラティス 9:00 10:00 MIKII ★★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 19:30 20:45 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 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	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 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 RISA 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 MIKII</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 RISA 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</p>	<p>★★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>モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 MIKII 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>モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 7:30 8:45 AKIRA 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>	
			<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>※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>	

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 トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 13:00 MASA トレイルランニング(◆) 14:00 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 17:00 MASA
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; 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)</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	トレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 MASA	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>9:00~15:00 『京北の森を走る試走会 トレラン&整備イベント』 (Nadiアウトドアインストラクター)</p> </div>	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:30 16:00 YOSHI
11	12	13	15	16	17
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			ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 京散歩 9:00 13:00 SATORU パン屋めぐりRUN 14:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:30 13:30 SATORU
18	19	20	22	23	24
☆☆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 18:00 19:00 SATORU		★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:30 17:00 SATORU	★1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>8:30~13:30 『京都北山わくわくランニングフェスタ “つなぐ”プレイベント』 (きむかつ)</p> </div>
25	26	27	29	30	31
☆☆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	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI	★☆☆外ヨガ 13:00 14:30 YUMIKO カフェラン 14:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆◆) 9:30 17:30 NAOTAKA
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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 auto; width: fit-content;"> <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 auto; width: fit-content;"> <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>	