

月 1	火 2	水 3	金 5	土 6	日 7
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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 舞気功~花架拳~ 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI マットピラティス 15:00 16:00 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	★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 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 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 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO lululemonコラボイベント 『~ヨガ~& POP UP SHOP』 13:00~14:00 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 KYOKO
8	9	10	12	13	14
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	イシュタヨガ 9:00 10:15 YOKO 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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA 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	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 12:30 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 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 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
15	16	17	19	20	21
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 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 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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 舞気功~花架拳~ 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI マットピラティス 15:00 16:00 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	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 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	★☆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 FUMIE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO 『FUMIE YOGA 後屈ワークショップ』 13:00~15:00 (FUMIE) 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
22	23	24	26	27	28
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI 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 ★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	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.I ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA 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	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 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	『アシュタンガヨガフルプライマリー特別クラス』 (YUMIKO) 8:30~10:30 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
29	30	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◎スケジュールに関して◎</p> <p>★★(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!</p> <p>★(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)</p> </div>			
		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◎重要なお知らせ◎</p> <p>DAIKI先生クラスのご予約・ご受講の回数にご注意ください!!</p> <p>■DAIKI先生■(水曜)</p> <p>・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>			<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>※レッスンの追加・変更に関しては赤字で 表記しております!</p> <p>ご確認よろしくお願いたします※</p> </div>

★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！

クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます！  
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 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	2 ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	3 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	5 ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI	6 ★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 『京北の森を走る整備イベント』 9:00~17:00 (MASA)	7 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU lululemonコラボイベント 『～トレイルランニング～&POP UP SHOP』 10:00~12:00 (SATORU) スローランニング 15:00 16:30 SATORU
8 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	9 『★お花見SUP@海津大崎』 8:00~17:30 (YOSHI)	10 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	12 トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU	13 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 『第1回町ビギナーのためのランニングスクール』 9:30~11:30 (きむかつ) ★☆☆ピクニックヨガ 12:00 14:00 YUMIKO 京散歩 13:00 17:00 SATORU	14 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 『★芦屋ロックガーデン～有馬温泉1dayトレッキング(◆◆◆)』 7:00~18:00 (YOSHI) 『★竹林整備とたけのご掘り』 9:00~17:00 (MASA)
15 トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	16 山さんぽと珈琲ロング 9:00 12:00 MASA ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	17 はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	19 ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI	20 『京北の森を走る応援ボランティアイベント』 9:00~17:00 ※詳細はHPイベントをご覧ください	21 ★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 『トレッキング&プチたけのご掘り(◆◆◆)』 9:00~17:00 (MASA)
22 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	23 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE	24 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	26 トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 MASA	27 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 『コロンビアモントレイル/マウンテンハードウェアトレイルランニングイベント』 (MASA, MIKI & SATORU) ※詳細は後日	28 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA
29 ★1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI	30 ラン&プチトレイル 10:30 12:00 SATORU				
<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>■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！ ご確認よろしくお願いたします※</p>	