

月	火	水	金	土	日
<p><b>◎重要なお知らせ◎</b>            下記の先生方のクラスに関して予約・ご受講の回数を設けさせていただきます。            1人でも多くの方に受講いただけますようご協力をお願い致します。(代講含む、モーニング除く)  <b>■KUMI先生 ■、■KEIKO先生 ■、■DAIKI先生 ■</b>            レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回  <b>■SANDRA先生 ■</b>            レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回</p>					
<p>1</p>					
<p>2</p>					
<p>3</p>					
<p>4</p>					
<p>5</p>					
<p>6</p>					
<p>7</p>					
<p>8</p>					
<p>9</p>					
<p>10</p>					
<p>11</p>					
<p>12</p>					
<p>13</p>					
<p>14</p>					
<p>15</p>					
<p>16</p>					
<p>17</p>					
<p>18</p>					
<p>19</p>					
<p>20</p>					
<p>21</p>					
<p>22</p>					
<p>23</p>					
<p>24</p>					
<p>25</p>					
<p>26</p>					
<p>27</p>					
<p>28</p>					
<p>29</p>					
<p>30</p>					
<p>31</p>					
<p>8月9日(月)~8月15日(日) 夏季休館日 とさせていただきます</p>					
<p>9月プログラムアップ日</p>					
<p>◎スケジュールに関して◎  <b>★★(黒星2つ)の連続プログラム</b>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!  <b>★(黒星1つ)のプログラム</b>は  <b>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)</b>            に関係なくどなたでも受講いただけます。</p>					
<p>★☆☆自力整体』 17:30-19:00 (MARIE)</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>					
<p>★☆☆夏のアウトドア特別イベント 10:00-21:00 (Nadi STAFF)</p>					
<p>★☆☆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 MIKI.I            ★フラ 11:00 12:00 YAKO            カンフー 13:00 14:00 TOMI            バランスボール&amp;ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI            やさしいクリアルヨガ 17:30 18:45 AI</p>					
<p>★☆☆モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 AKANE            アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MUTSUO            ★フラ 11:00 12:00 YAKO            カンフー 13:00 14:00 TOMI</p>					
<p>★☆☆モーニングハタヨガ 7:30 8:45 NATSUKI            ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA            ヨギックアーツピギナー 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 MEGUMI            アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUO            リラクسسヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>					
<p>★☆☆モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 KANA            アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I            ★フラ 11:00 12:00 YAKO            カンフー 13:00 14:00 TOMI            カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO            バランスボール&amp;ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI            やさしいクリアルヨガ 17:30 18:45 AI</p>					

月	火	水	金	土	日
					1
※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いたします※	★(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) ★★(黒星2つ)はどちらかのプログラムしか予約できません！				★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:00 16:00 SATORU
2	3	4	6	7	8
☆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	トレイルランニング(◆) 9:00 16:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU  ★☆☆夏のアウトドア特別イベント 9:30-21:00 (SATORU & YOSHI)
9	10	11	13	14	15
8月9日(月)～8月15日(日) 夏季休館日 とさせていただきます					
16	17	18	20	21	22
☆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	トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 MASA サンセットトレイルランニング(◆◆) 16:00 20:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 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 18:00 MASA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI
	9月プログラムアップ日				
23	24	25	27	28	29
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングピギナー 19:30 20:15 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU		★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆◆) 9:00 17:00 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA はじめてのトレッキング(◆) 9:00 11:00 MASA トレイルランニング(◆) 12:00 18:00 MASA
30	31				
トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA サンセットトレイルランニング(◆◆) 16:00 20:00 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	■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。		■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。	

月	火	水	金	土	日	
<p><b>◎重要なお知らせ◎ ※オンラインクラスに関しては下記の回数制限の対象外とさせていただきます</b>            2019年6月より下記の先生方のクラスに関して予約・ご受講の回数を設けさせていただきます。            1人でも多くの方に受講いただけますようご協力をお願い致します。(代講含む、モーニング除く)</p> <p>■KUMI先生 ■、■KEIKO先生 ■、■DAIKI先生 ■            レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回</p> <p>■SANDRA先生 ■            レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回</p>					1	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
2	3	4	6	7	8	
ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO	アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE	
9	10	11	13	14	15	
<p>8月9日(月)～8月15日(日) 夏季休館日 とさせていただきます</p>						
16	17	18	20	21	22	
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ヴァインヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	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	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI	
23	24	25	27	28	29	
陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		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	ヴァインヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI 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 MIKI.I	
<p>9月オンラインプログラムアップ日</p>						
30	31					
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE					
<p><b>◎オンラインクラススケジュールに関して◎</b>            オンライン同時配信クラスに関してはサテライトプラス会員登録が必要です。</p> <p>ウィークデー、ウィークエンド、ウィークエンド&amp;ナイト会員の方は            時間外でもオンラインでの受講は可能です。            4days会員の方はオンラインクラスの受講に関してはカウント外となります。</p>					<p>※レッスンの追加・変更に関しては赤字で表記してあります！            ご確認よろしくお願いたします※</p>	