

月	火	水	金	土	日
◎重要なお知らせ◎ 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て頂きます。 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) ■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 ■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				5/8(日) 『大徳寺モーニングヨガ×坐禅』 7:00-9:00 (YUKA)	1 モーニングトゥリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MUTSUO 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 やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI
2	3	4	6	7	8
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナン 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 ★ヨギックアーツピグナー 10:30 11:45 YOSHI ★クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE ★はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO ★マットピラティス 17:00 18:00 YURIKO	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 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 16:15 17:30 YOKO ヨギックアーツピグナー 18:00 19:15 YOSHI	★ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ★ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 KUMI ★ボディメンテナン 12:00 13:15 YURI ★やさしいヨガ 13:30 14:45 SHIINA ★バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI ★アロマイシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエプレピグナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	はじめてのフラ 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 KANA 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
9	10	11	13	14	15
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナン 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 JUNKO クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE ★はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO ★フラ 16:00 17:00 KANA マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO 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 20:00 21:30 Duncan Wong	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 SHIINA バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA 『チャクラチューニングヨガ×ティスヨガドレス』 11:00-14:30 (RYOKO & MIKI) 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 MIKI.I ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI カンフー 13:00 14:00 TOMI 『カラダの外と内側から整える～薬膳茶と体操～』 14:15-15:30 (KUNIKO & シンヤ) バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI
16	17	18	20	21	22
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナン 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 JUNKO クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE ★はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO 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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ボディメンテナン 12:00 13:15 YURI やさしいヨガ 13:30 14:45 SHIINA バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO 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 トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエプレピグナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングすっきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I ★フラ 11:00 12:00 KANA 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 やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI
23	24	25	27	28	29
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナン 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 JUNKO クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE ★はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO ★フラ 16:00 17:00 KANA マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	ボディメンテナン 9:00 10:00 YURI ★★★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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 SHIINA ★腸ストレッチ 16:30 17:30 YUKA.O イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE カラダバランス～調整系～ 14:45 15:45 KUNIKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カンフー 13:00 14:00 TOMI やさしいクリバルヨガ 14:30 15:45 AI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI ★特別クラス★ 『自力整体』17:30-19:00 (MARIE)
30	31		◎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。		※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！ ご確認よろしく願います※

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！ ご確認よろしくお願いたします※	★(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！				★☆古都巡り Running event "京都to奈良 7:00-18:00 (SATORU)
2	3	4	6	7	8
☆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 13:00 17:00 YOSHI	トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 SATORU ★☆超ビギナーのための魔法のランニングスクール 9:15-10:45 (きむかつ)		★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU 里山散歩 14:00 15:30 SATORU
9	10	11	13	14	15
☆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 18:30 19:30 SATORU	★☆コミュニティラン 19:30 20:30 DAIKLY	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 MASA トレッキング(◆) 14:00 17:00 MASA	
16	17	18	20	21	22
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング(◆) 11:00 14:00 MASA はじめてトレイルランニング(◆) 15:00 17:00 MASA ☆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	トレッキング(◆) 12:00 16:00 SATORU ★☆コミュニティラン 19:30 20:30 DAIKLY	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:00 13:00 SATORU ラン＆ウォーク 14:00 15:30 SATORU	★☆アウトドア太極拳 7:30 8:30 TOMI ★☆スラックライン 10:30 12:00 TOMI
23	24	25	27	28	29
☆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 18:30 19:30 SATORU	★☆コミュニティラン 19:30 20:30 DAIKLY	★☆外ヨガ 13:00 14:30 NATSUKI	トレッキング(◆) 9:00 13:00 YOSH ★☆スラックライン 14:30 16:00 TOMI
30	31				
		■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。	