

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
◎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。		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 陰ヨガ 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 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA やさしいヨガ 13:30 14:45 SIINA 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 トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE ハレエプレビギナー 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	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 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
6	7	8	10	11	12
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 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 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	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 SIINA 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	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 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 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングトウリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO 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 カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO 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
13	14	15	17	18	19
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 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 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 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 やさしいヨガ 13:30 14:45 SIINA 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	★ワークショップ★ ★☆☆シンブルに生きるためのヨガ』 11:00-13:00(Amrita Toshi) ★☆☆音を纏い月のエネルギーと 一つになる夏の日の陰ヨガ』 18:00-19:30(Keiko & SACHIKO)	
20	21	22	24	25	26
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 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 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	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 SIINA 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	モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 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 ★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
27	28	29	6/28(日) ★☆☆大徳寺モーニングヨガ×坐禅』 7:00-9:00(YUKA)		
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 JUNKO クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE すっきりヨガ 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 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	◎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) ■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		
※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いたします※					

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
★(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！		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレイルランニング(◆) 13:00 16:00 SATORU ★☆☆ホテルラン 19:30 21:00 SATORU	トレッキング(◆) 14:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆◆) 9:00 15:00 SATORU
6	7	8	10	11	12
☆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	★☆☆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 トレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 DAIKLY ★☆☆北山散歩 9:00 11:00 DAIKLY トレイルランニング(◆) 12:00 16:00 SATORU
13	14	15	17	18	19
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayノルディックウォーキング 9:00 17:00 YOSHI 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(◆) 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 DAIKLY ラン&ウオーク 9:30 11:00 DAIKLY 京散歩 13:30 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ノルディックウォーキング 9:00 10:30 SATORU ★☆☆琵琶湖畔ゆるり ハーフマラソンチャレンジ (YOSHI)
20	21	22	24	25	26
☆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		★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA 夕方さんぽ 15:00 17:00 MASA	★☆☆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 12:00 MASA トレッキング(◆◆) 13:00 17:00 MASA
27	28	29			
☆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。		※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いたします※	

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI		モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI リラククスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
6	7	8	10	11	12
ボディメンテナンス 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	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		トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
13	14	15	17	18	19
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI	アロマリラククスヨガ 19:30 20:45 SACHI	★スタジオワークショップ★ ★☆☆『シンプルに生きるためのヨーガ』 11:00-13:00(Amrita Toshi) ★☆☆『音を織り月のエネルギーと 一つになる夏の日の陰ヨガ』 18:00-19:30(Keiko & SACHIKO) ※サテライト会員の方もスタジオにて受講可能です	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
20	21	22	24	25	26
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI		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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	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
27	28	29			
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	フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI			
◎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 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) ■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					
◎オンラインクラススケジュールに関して◎ 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。 ウィークデー、ウィークエンド、ウィークエンド&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。					
※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※					