

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|--|--|---|--|
| <p>◎重要なお知らせ◎ 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</p> | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| 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 ヨガアートツピギナー 10:30 11:45 YOSHI クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガピギナー 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 | 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 ヨギックアートツピギナー 20:00 21:15 YOSHI | アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO ハタヨガ 10:30 11:45 KEIKO 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 16:30 17:30 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 ヨギックアートツピギナー 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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO | モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 SHINO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII 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 |
| 9 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 |
| 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 ジヴァムクティヨガ 10:30 11:45 RYOKO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 AKIKO 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 | 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 ヨギックアートツピギナー 20:00 21:15 YOSHI | アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO イシュタヨガ 10:30 11:45 YOKO 舞気功花架拳 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ハタヨガ 15:00 16:15 FUMIE アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO | モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE 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 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 SHINO リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO | モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII フラ 11:00 12:00 YAKO ハタヨガ 13:00 14:15 YUMIKO ★★バランスボール&ピラティス ピギナー 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 |
| 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 |
| ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YOKO 太極拳(TAI-CHI) 13:00 14:15 TOMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 姿勢コンディショニング 17:00 17:45 SATORU <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>★9/16(月・祝)のレッスンは すべて種別フリーとなります</p> </div> | 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 アシュタンガヨガピギナー 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 | 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 ヨギックアートツピギナー 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 アシュタンガヨガ(スタンディング) 15:00 16:00 YUMIKO バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 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 トウリヨガ 9:30 10:45 SACHIKO ヨギックアートツピギナー 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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO | <div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <p>★Nadi OPEN DAY★ 『Have Fun♪マインドよりも体感!! チャレンジヨガ』10:00-12:00(MOMO) 『骨盤底筋の感覚導入とコアトレーニング』 13:00-14:30(KUNIKO & 奥地由佳)</p> </div> |
| 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 |
| ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ヨガアートツピギナー 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 アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 AKIKO 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 | 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 ヨギックアートツピギナー 20:00 21:15 YOSHI | アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO 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 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO | トウリヨガ 9:30 10:45 SACHIKO ハタヨガ 11:00 12:15 YUMIKO 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 SHINO リラクセスヨガ 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 MIKII フラ 11:00 12:00 YAKO フローヨガ 13:00 14:00 YUMIKO ★☆氣功 14:15 15:30 MARK 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 |
| 30 | <div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <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> </div> | | | | <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <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> </div> |

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|-------------------------------------|--|--|--|
| | | | | | 1 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:30 17:00 NAOTAKA |
| <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <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> </div> | | | | | |
| 2 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU | 3 ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA | 4 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | 6 やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA | 7 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩トレッキング 9:30 13:30 SATORU | 8 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>海の特別イベント ★☆☆夏満喫自然を楽しむ アウトドアevent @宮津 ～シュノーケル&遊覧船～ 9:30～17:00 (Nadi STAFF)</p> </div> |
| 9 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU | 10 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE | 11 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | 13 やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA | 14 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU カフェラン 9:30 13:00 SATORU | 15 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI |
| 16 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>夏の特別イベント ★☆☆SUP & ランチ@BIWAKO 9/16(月祝) 8:30～17:30 (YOSHI)</p> </div> トレイルランニング(◆◆) 10:00 16:00 SATORU | 17 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 | 18 はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU | 20 やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA | 21 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>★☆☆第5回超ビギナーのための ランニングスクール 『秋の爽快ランニング』 9:00～11:30 (きむかつ)</p> </div> トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 SATORU | 22 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩トレッキング 9:30 13:30 SATORU |
| 23 ラン&ヨガ 9:00 10:00 SAKERA & SATORU トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA トレイルランニング(◆) 15:00 18:00 MASA | 24 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 MASA | 25 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | 27 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA | 28 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>9/28(土)～9/29(日) ★☆☆『秋の長野～紅葉トレッキング～』 (YOSHI & SATORU)</p> </div> | 29 ★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 MASA |
| 30 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 | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <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;"> <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;"> <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> |