

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<p>◎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</p>			<p>12月28日(月) ~1月4日(月) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます</p>		
4	5	6	8	9	10
	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO 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 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 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI 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 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 AKIKO 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 MIKII フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ハタヨガ@四万十 14:30 15:45 FUMIE バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
11	12	13	15	16	17
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YUKINO フローヨガ 13:00 14:15 AKANE 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 姿勢コンディショニング 17:00 17:45 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 TOMI	ヴィンヤサヨガ 9:00 10:15 RYOKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO クリパルヨガ 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 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 舞気功~花架拳~ 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI 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 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 MIKII 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&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
18	19	20	22	23	24
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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 JUNKO クリパルヨガ 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 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 AKI 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 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 MUTSUOKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
25	26	27	29	30	31
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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 JUNKO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE すっきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO フラ 16:00 17:00 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 舞気功~花架拳~ 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI 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	モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE 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 バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUOKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	★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 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 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
<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>			<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! ご確認よろしく願います※</p>		

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
				12月28日(月) ~1月4日(月) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます	
★(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！					
4	5	6	8	9	10
	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	トレイルランニング(◆) 13:30 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:00 15:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 TAKA ★★七福神巡りRUN (30k) 9:00-17:00 (SATORU)
11	12	13	15	16	17
★★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI	ランニング 19:30 20:30 TAKA	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 はじめてのトレッキング(◆) 13:00 16:30 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 SATORU
18	19	20	22	23	24
ランニング 19:30 20:30 TAKA	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	トレイルランニング(◆) 13:30 17:00 SATORU	★☆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	★☆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 17:00 MASA
25	26	27	29	30	31
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU ランニング 19:30 20:30 TAKA	ランニング 19:30 20:30 TAKA	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 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 MASA カフェラン 9:00 12:00 SATORU
<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 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>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 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>※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>	

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
4	5	6	8	9	10
		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI ヨガ 20:00 21:15 YOSHI	ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	アシタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI ハタヨガ@四万十 14:30 15:45 FUMIE
11	12	13	15	16	17
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 TOMI	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO	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	アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	ヨガ 11:00 12:15 YOSHI 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 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
18	19	20	22	23	24
ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI ヨガ 20:00 21:15 YOSHI	ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI アシタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI
25	26	27	29	30	31
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO	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		モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE ヨガ 11:00 12:15 YOSHI	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI

◎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※