

【5月スタジオスケジュール】

★のプログラムはどちらか1つ選んでご予約ください。2つ同時のご予約はできません。  
次月スケジュールアップは第3火曜日の21:30です!

キャンセルは前日17時まではWEBからでもできます!  
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します!

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<p>◎重要なお知らせ◎ DAIKI先生、TOSHI先生のクラスのご予約・ご受講の回数にご注意ください!!</p> <p>■DAIKI先生■ ・レギュラー会員様 4回・ウィークデー会員様 3回・4TIMES会員様 2回</p> <p>■TOSHI先生■ ・レギュラー会員様 6回・ウィークデー会員様 5回・4TIMES会員様 4回</p>			<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YURI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングアシュタンガヨガ 7:00 8:15 YUMIKO</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ビューティーベルヴィス 10:30 11:45 YURI</p> <p>カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE</p> <p>リラククスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO</p>	<p>モーニングクラス 7:00 8:15 未定</p> <p>アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO</p> <p>フラ 10:30 11:30 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 11:45 13:00 YOSHI</p> <p>ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK</p> <p>★バランスボール&amp;ピラティス ピグナー 15:15 16:15 MEGUMI</p> <p>★バランスボール&amp;ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI</p> <p>リフレッシュ&amp;リラククス 17:45 18:45 SATSUKI</p>
4	5	6	8	9	10
<p>ベルヴィスフローダンス 9:45 11:00 KUNIKO</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>ジヴァムクティヨガピグナー 16:00 17:15 RYOKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>☆祝日特別プログラム☆</p> <p>詳細coming soon!!</p>	<p>バレエコンディショニング 9:00 10:00 MAKI</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>リラククスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YURI</p> <p>バランスボール&amp;ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:00 8:15 YOKO.T</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 NATSUKI</p> <p>カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>バレエコンディショニング 14:45 15:45 MAKI</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE</p> <p>リラククスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO</p>	<p>モーニングウェープリングストレッチ 7:00 8:00 HIROKA</p> <p>アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO</p> <p>フラ 10:30 11:30 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 11:45 13:00 YOSHI</p> <p>ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK</p> <p>陰ヨガ 15:00 16:15 RYOKO</p> <p>バランスボール&amp;ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI</p> <p>リラククスストレッチヨガ 17:45 18:45 KOZU</p>
11	12	13	15	16	17
<p>ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>スピリチュアルウォーリアー 13:15 14:15 RYOKO</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:00 FUMIE</p> <p>ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>フラ 16:00 17:00 YAKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI</p>	<p>ベルヴィスストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>リラククスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YURI</p> <p>ジャイロキネシス 16:00 17:15 ARISA</p> <p>バランスボール&amp;ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングヨガ 7:00 8:15 MARK</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ビューティーベルヴィス 10:30 11:45 YURI</p> <p>カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>ジャイロキネシス 16:00 17:15 ARISA</p> <p>リラククスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO</p>	<p>モーニングヨギックアーツピグナー 7:00 8:15 KOZU</p> <p>アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 11:45 13:00 YOSHI</p> <p>ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK</p> <p>マットピラティス 15:00 16:00 MEGUMI</p> <p>バランスボール&amp;ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI</p> <p>リラククスストレッチヨガ 17:45 18:45 KOZU</p>
18	19	20	22	23	24
<p>ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:00 FUMIE</p> <p>ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>ハタヨガ 16:00 17:00 FUMIE</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI</p>	<p>ベルヴィスストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>リラククスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YURI</p> <p>骨盤ウェープリングストレッチ 16:00 16:45 HIROKA</p> <p>バランスボール&amp;ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングヴァンヤサヨガ 7:00 8:15 NATSUKI</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ビューティーベルヴィス 10:30 11:45 YURI</p> <p>カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>バレエコンディショニング 14:45 15:45 MAKI</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE</p> <p>リラククスヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:00 8:15 FUMIE</p> <p>アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO</p> <p>フラ 10:30 11:30 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 11:45 13:00 YOSHI</p> <p>ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK</p> <p>ピラティスストレッチ 15:00 16:00 MEGUMI</p> <p>バランスボール&amp;ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI</p>
25	26	27	29	30	31
<p>ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:00 FUMIE</p> <p>ジャイロキネシス 10:15 12:00 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>フラ 16:00 17:00 YAKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI</p>	<p>ベルヴィスストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>リラククスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YURI</p> <p>バランスボール&amp;ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングジヴァムクティヨガ 7:00 8:15 RYOKO</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI</p> <p>ビューティーベルヴィス 10:30 11:45 YURI</p> <p>カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE</p>	<p>Nadi Festa 2015 5/30SAT.~5/31SUN. @北小松(滋賀)</p>

【5月アウトドアスケジュール】

★マークはイベントプログラムです！種別FREEで受講できます！  
次月スケジュールアップは第3火曜日の21:30です！

キャンセルは前日17時まではWEBからもできます！  
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
			ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI ランニングロング 19:30 21:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA ロングライド&ランチ 9:00 16:00 AKIRA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★マークはイベントプログラムです！                      種別FREE(ウィークデー、ウィークエンド関係なく)受講いただけます！                      ★マークは4TIMES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>					
4	5	6	8	9	10
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング 10:30 14:30 MASA サンセットトレイルランニング 16:00 20:00 MASA	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆祝日特別プログラム☆                      詳細coming soon!!</p> </div>	ロングライド 9:00 17:00 VINCHAN トレッキング 9:00 13:00 MASA ゆるラン 15:00 16:00 MASA ランニングロング 16:30 18:30 MASA	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレイルランニング 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA トレッキング 9:00 15:00 YOSHI FUNライド & カフェ 9:30 13:00 AKIRA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 FUMIE ★パラグライダー 7:00 17:00 SATORU ★☆外ヨガ 13:30 14:45 YUMIKO
11	12	13	15	16	17
ノルディックウォーキング 9:00 9:50 TAKUMA きむかつストレッチ&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE ノルディックウォーキング 10:15 11:30 TERU ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	はじめてのトレッキング 10:00 14:00 YOSHI ナイトトレイルランニング 19:30 21:30 MASA	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI ロードバイク 10:00 13:00 MICHY	★☆モーニングラン 7:15 8:15 SATORU ★1dayトレッキング 7:00 19:00 NAOTAKA & YOSHI	★☆モーニングラン 7:15 8:15 SATORU ★ロングスローランニング 9:00 12:00 SATORU ★☆外ヨガ 13:00 14:30 YUMIKO
18	19	20	22	23	24
ノルディックウォーキング 9:00 9:50 TAKUMA きむかつストレッチ&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	モーニングランビギナー 10:15 11:15 TERU	ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレッキング 9:00 14:00 NAOTAKA ナイトラン&トレイル 19:30 21:30 MASA	山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA 1dayトレイルランニング 9:00 17:00 MASA FUNライド & カフェ 9:30 13:00 AKIRA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 MICHY ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN ラン+トレイルランニング 9:00 14:00 MICHY
25	26	27	29	30	31
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング 10:30 14:30 MASA きむかつストレッチ&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	1dayトレッキング 9:00 17:00 DAISUKE ノルディックウォーキング 10:15 11:30 TERU ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI ロードバイク 10:00 13:00 MICHY ランニングロング 19:30 21:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:15 8:15 未定	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Nadi Festa 2015</b>                      5/30SAT.~5/31SUN.                      @北小松(滋賀)</p> </div>