

【6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 1	火 2	水 3	金 5	土 6	日 7
ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 動いてレストラティブ 19:30 20:45 MARK	TAI-CHI(太極拳) 9:00 10:00 TOMY ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA 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 マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	骨盤ウェーブリングストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★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 アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI リラックスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T 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 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N マットピラティス 14:45 15:45 YURI 骨盤ウェーブリングストレッチ 16:00 17:00 HIROKA バランスボール&ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングアシュタンガヨガ 7:00 8:15 YUMIKO ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ビューティーベルヴィス 10:30 11:45 YURI カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA 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 AKANE リラックスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO	モーニングヴィンヤサヨガ 7:00 8:15 RYOKO アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO フラ 10:30 11:30 YAKO ヨギックアーツピグナー 11:45 13:00 YOSHI バレエコンディショニング 13:30 14:30 MAKI ★★バランスボール&ピラティス ピグナー 15:15 16:15 MEGUMI ★★バランスボール&ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI リラックスストレッチヨガ 17:45 18:45 YOSHI
8	9	10	12	13	14
ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 骨盤ウェーブリングストレッチ 19:30 20:30 HIROKA	TAI-CHI(太極拳) 9:00 10:00 TOMY ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA リラックスヨガ 13:00 14:15 YUMIKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	ベルヴィスストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★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 アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI リラックスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T 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 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N インド舞踊エクササイズ 14:45 15:45 MIK.I.N ハタヨガ 16:00 17:15 TOSHI バランスボール&ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングジヴァムクティヨガ 7:00 8:15 RYOKO ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI マットピラティス 10:30 11:30 YUKINO カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE リラックスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO	モーニングフローヨガ 7:00 8:15 YOKO.T アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO フラ 10:30 11:30 YAKO イシュタヨガ 11:45 13:00 YOKO ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK 陰ヨガ 15:00 16:15 RYOKO バランスボール&ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI リラックスストレッチヨガ 17:45 18:45 KOZU
15	16	17	19	20	21
ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO スピリチュアルウォーリアー 13:15 14:15 RYOKO 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 動いてレストラティブ 19:30 20:45 MARK	TAI-CHI(太極拳) 9:00 10:00 TOMY ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA 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 マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	ベルヴィスストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★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 アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI リラックスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T 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 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N マットピラティス 14:45 15:45 YURI バランスボール&ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングヨガ 7:00 8:15 MARK ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ビューティーベルヴィス 10:30 11:45 YURI カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA 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 AKANE リラックスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO	モーニングヴィンヤサヨガ 7:00 8:15 NATSUKI アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO フラ 10:30 11:30 YAKO ヨギックアーツピグナー 11:45 13:00 KOZU ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK ピラティスストレッチ 15:00 16:00 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI リラックスストレッチヨガ 17:45 18:45 KOZU
22	23	24	26	27	28
ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO ジヴァムクティヨガピグナー 16:00 17:15 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU ヨガ 19:30 20:45 MARK	ハタヨガ 9:00 10:00 FUMIE ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA 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 フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	ベルヴィスストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★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 アシュタンガヨガピグナー 13:00 14:15 TOSHI リラックスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヴィンヤサヨガ 20:00 21:15 YOKO	★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIK.I.N マットピラティス 14:45 15:45 YURI バランスボール&ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングハタヨガ 7:00 8:15 TOSHI ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ビューティーベルヴィス 10:30 11:45 YURI カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA 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 MAKI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE ★Nadi Thanks PARTY 19:30 22:30 Nadi STAFF	モーニングハタヨガ 7:00 8:15 FUMIE アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO フラ 10:30 11:30 YAKO ヨギックアーツピグナー 11:45 13:00 YOSHI ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK 陰ヨガ 15:00 16:15 RYOKO バランスボール&ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI リラックスストレッチヨガ 17:45 18:45 KOZU
29	30				
アシュタンガヨガ 9:45 11:00 YUMIKO ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI リラックスヨガ 14:30 15:45 NATSUKI 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 動いてレストラティブ 19:30 20:45 MARK	ハタヨガ 9:00 10:00 FUMIE ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ヨギックアーツピグナー 14:30 15:45 KOZU ハタヨガ 16:00 17:15 FUMIE マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI				

◎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！！

■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

■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

【6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	5	6	7
ノルディックウォーキング 9:00 9:50 TAKUMA きむかつストレングス&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 18:45 19:15 SATORU	1dayトレイルランニング 9:00 17:00 きむかつ はじめてのランニング 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 12:00 MICHY ランニングロング 19:30 21:00 TOKI	☆☆モーニングお散歩&TAI-CHI 7:15 8:15 TOMY <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> YOGA×トレラン 『静×動』 8:00~12:00 TOSHI & きむかつ </div> ショートトレイルランニング 15:00 18:00 きむかつ ☆☆スラックライン 15:30 17:30 TOMY	☆☆モーニングお散歩&TAI-CHI 7:15 8:15 TOMY ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN ☆☆外ヨガ 13:30 14:45 YUMIKO
8	9	10	12	13	14
山さんぼと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング 10:30 15:00 MASA	トレイルランニング 9:00 14:00 MASA ノルディックウォーキング 10:00 11:00 TERU ☆ランニングショート 18:45 19:15 SATORU ランニングロング 20:00 21:15 MASA	ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA ランニングロング 19:30 21:00 TOKI	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA FUNライド & カフェ 9:30 13:00 AKIRA <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Nadi×Montrail×Moutain Hardware ロードランナーの為の トレイルランニングセミナー 10:45~17:00 MASA </div>	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 未定 ☆1dayトレッキング 7:00 19:00 NAOTAKA & YOSH
15	16	17	19	20	21
ノルディックウォーキング 9:00 9:50 TAKUMA きむかつストレングス&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 モーニングランビギナー 10:00 11:00 TERU	ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN はじめてのランニング 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 12:00 MICHY ロングスローランニング 19:30 21:00 SATORU	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA トレッキング 9:00 14:00 NAOTAKA ロングスローランニング 15:00 18:00 SATORU	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA 1dayトレイルランニング 9:00 17:00 NAOTAKA
22	23	24	26	27	28
ノルディックウォーキング 9:00 9:50 TAKUMA きむかつストレングス&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 モーニングランビギナー 10:00 11:00 TERU	ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA FUNライド & カフェ 9:30 13:00 AKIRA	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 SATORU ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN
29	30				1
ノルディックウォーキング 9:00 9:50 TAKUMA きむかつストレングス&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 10:00 11:00 TERU ☆ランニングショート 18:45 19:15 SATORU				

★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)