

【7月スタジオスケジュール】

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◎</p> <p>水曜日のダイキ先生のクラスのご予約・ご受講の回数にご注意ください!! ダイキ先生→レギュラー会員様 4回・ウィークデー会員様 3回・4DAYS会員様 2回 トシ先生→レギュラー会員様 6回・ウィークデー会員様 5回・4DAYS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>マットピラティス 18:00 19:00 YOKO</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:00 8:15 TOMI</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:00 8:15 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 13:00 14:15 YOSHI</p> <p>★★バランスボール&ピラティス ピギナー 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>
4	5	6	8	9	10
<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ブ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 ARISA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 MEGUMI</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMIKO</p>	<p>骨盤ウェーブリングストレッチ 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ギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>リラクソスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>☆Nadi OPEN DAY 特別WS☆</p> <p>10:00~12:00</p> <p>インド舞踊エクササイズ& MIKI先生のインド舞踊(MIKI.N)</p> <p>13:00~15:00</p> <p>女性の為のセルフケア&リラクゼーションヨガ (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 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO</p> <p>リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:00 8:15 TOMI</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヴァンヤサヨガ 13:00 14:15 YUMIKO</p> <p>ハタ・ヨーガのベーシック 14:30 15:45 MARK</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p> <p>リラクソスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</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>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>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 ARISA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>ジヴアムクティヨガ 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 MEGUMI</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMIKO</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ギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>リラクソスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 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&ピラティス 18:00 19:00 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 NATSUKI</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO</p> <p>リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:00 8:15 YUMIKO</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 13:00 14:15 YOSHI</p> <p>ピラティスストレッチ 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p> <p>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
18	19	20	22	23	24
<p>☆海の日イベント☆</p> <p>マキノサニービーチでBBQ!</p> <p>9:00~18:30</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 ARISA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMIKO</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ギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>リラクソスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>はじめてのヨガ 16:00 17:15 YOSHI</p> <p>イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 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&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングジヴアムクティヨガ 7:00 8:15 RYOKO</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO</p> <p>陰ヨガ 17:30 18:45 RYOKO</p>	<p>大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO</p> <p>モーニング姿勢コンディショニング 7:00 8:00 SATORU</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 13:00 14:15 YOSHI</p> <p>はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p> <p>リラクソスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</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>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 ARISA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>ジヴアムクティヨガ 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 YOKO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMIKO</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ギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>リラクソスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 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&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングスロフローヨガ 7:00 8:15 SATSUKI</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO</p> <p>バレエコンディショニング 17:30 18:30 MAKI</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:00 8:15 TOSHI</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 13:00 14:15 YOSHI</p> <p>はじめてのピラティス 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>
				<p>◎スケジュールに関して◎</p> <p>★★(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!</p> <p>★(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)</p>	
					<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>

【7月スタジオスケジュール】

★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 1dayトレイルランニングビギナー 9:00 17:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA FUNライド 9:00 13:00 AKIRA ランニングロング(15km) 16:00 18:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:15 8:15 SATORU ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN カフェラン 15:00 18:00 SATORU
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <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>		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <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>			
4	5	6	8	9	10
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 10:30 11:30 TERU ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	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 9:00 13:00 AKIRA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 きむかつ ☆夏の清流遊びトレイルランニング 9:15 16:30 きむかつ
11	12	13	15	16	17
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	ノルディックウォーキング&ランチ 9:00 16:00 YOSH & HOSE モーニングランビギナー 10:30 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 トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆パラグライダー 7:00 18:00 SATORU ★☆モーニングラン 7:15 8:15 MASA ★☆外ヨガ 9:00 11:00 YUMIKO 1dayトレイルランニング 9:00 17:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 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
18	19	20	22	23	24
	トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE モーニングランビギナー 10:30 11:30 TERU	はじめてランニング 18:00 19:00 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	★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 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 7:15 8:15 MASA ロードバイク【休講】 9:00 12:00 VINCHAN 1dayトレッキング 9:00 17:00 MASA
25	26	27	29	30	31
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 10:30 11:45 TERU ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU ☆みたらし祭りRUN 19:30 21:00 SATORU	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 トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA ☆☆SUP(スタンドアップパドル)入門 8:30 16:00 SATORU	花脊ロングライド 9:00 17:00 VINCHAN <div style="border: 2px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>★Kyoto Woods HANASE Project★ 8:00~18:00 トレッキング トレイルランニング & BBQ</p> </div>