

【8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
ピ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 ピ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 カンフー 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ジヴアムクティヨガ 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 アシュタンガヨガビギナー 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 ヨギックアーツビギナー 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 YUKINO バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングフローヨガ 7:00 8:15 NATSUKI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニング陰陽(インヤン)ヨガ 7:00 8:15 RYOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIK.I はじめてのヨガ 11:00 12:15 YOSHI ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI ★★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 クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
8	9	10	12	13	14
ピ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 ピ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 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ジヴアムクティヨガ 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 YOKO.T	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 アシュタンガヨガビギナー 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> 2016.8.11(木・祝) ☆山の日イベント☆ @びわこパレイ </div>	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> 8月12日(金)~8月18日(木) 夏季休暇(休館日) とさせていただきます </div>	
15	16	17	19	20	21
			★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 TOSHI 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 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:00 8:15 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 YUMIKO カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングフローヨガ 7:00 8:15 YUMIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツビギナー(休講) 13:00 14:15 YOSHI はじめてのピラティス 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI リラックスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI
22	23	24	26	27	28
ピ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 ピューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ(休講) 14:30 15:45 RYOKO 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 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ヨギックアーツビギナー 14:30 15:45 YOSHI 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 アシュタンガヨガビギナー 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 TOSHI 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 YUKINO バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 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 9:30 10:45 YUMIKO カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO 陰ヨガ(休講) 17:30 18:45 RYOKO	大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO ★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:00 8:15 TOMI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI ハタ・ヨーガのベーシック 14:30 15:45 MARK バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
29	30	31	<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！</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> </div>		
<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <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> </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>		

【8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	5	6	7
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキングビギナー 10:30 15:00 MASA ランニング(10km) 18:30 19:45 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 MASA 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 ★☆SUP体験&ランチ 8:30 16:30 YOSH & HOSH	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	コンディショニング(夏季のみ) 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 SATORU ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN ランニングロング 17:30 18:45 SATORU
8	9	10	12	13	14
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	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>2016.8.11(木・祝) ☆山の日イベント☆ @びわこパレイ</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>8月12日(金)~8月18日(木) 夏季休暇(休館日) とさせていただきます</p> </div>		
15	16	17	19	20	21
			コンディショニング(夏季のみ) 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 MASA 1dayトレッキング 9:00 17:00 MASA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 MASA 1dayロングトレイルランニング(40km) 9:00 17:00 MASA ★☆和歌山スノーケリングツアー 6:00 21:00 YUKINO
22	23	24	26	27	28
カフェラン(休講) 14:00 17:00 SATORU トレッキング 9:00 14:00 MASA ランニングロング 20:00 21:30 MASA	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	コンディショニング(夏季のみ) 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 NAOTAKA 1dayトレイルランニング 9:00 17:00 NAOTAKA ★☆シャワークライミング or トレッキング 8:30 18:00 YOSH & HOSH	★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA トレイルランニング 9:30 14:30 NAOTAKA
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	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 ☆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	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; display: inline-block;"> <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会員様ノーク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: 1px solid blue; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <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>		