

【9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
			2	3	4
<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■(水曜) ・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</p> <p>■TOSHI先生■(水曜、金曜) ・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>※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>	<p>★★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 MIKI.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</p>	<p>☆FEEL GOOD LIFE KITAYAMA 2016☆ ※詳細はHPイベントより</p>	
5	6	7	9	10	11
<p>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 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ヴ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>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 MIKI.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YOKO.T</p>	<p>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 リラクソスヨガ 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</p>	<p>★★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 MIKI.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</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:00 8:15 YUKINO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カンフー 11:00 12:00 TOMI 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 YUMIKO</p>	<p>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 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 クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
12	13	14	16	17	18
<p>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 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>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 MIKI.I 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 ★★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 リラクソスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T はじめてのヨガ 16:00 17:15 YOSHI 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</p>	<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI アシュタンガヨガ 13:15 14:30 YUMIKO 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</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:00 8:15 TOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ベリーダンス体験 12:15 13:15 ORIE 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 ★★大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 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 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 リラクソスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</p>
19	20	21	23	24	25
<p>☆祝日特別プログラム☆ 詳細coming soon!!</p>	<p>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 MIKI.I 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 ★★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 リラクソスヨガ 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</p>	<p>★★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 NATSUKI 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</p>	<p>モーニングヨギックアーツビギナー 7:00 8:15 YOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カンフー 11:00 12:00 TOMI 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 YUMIKO</p>	<p>★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 はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI リラクソスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</p>
26	27	28	30	<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) に関係なくどなたでも受講いただけます。</p>	
<p>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 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>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 KYOKO 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 MIKI.I 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 ★★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 リラクソスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T ★ハタヨガ 16:00 17:15 TOSHI 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</p>	<p>★★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 MIKI.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</p>		

【9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
			2	3	4
			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 17:00 NAOTAKA ランニングロング 19:30 21:00 MASA	☆FEEL GOOD LIFE KITAYAMA 2016☆ ※詳細はHPイベントより	
	★(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)				
5	6	7	9	10	11
ストレngths&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	☆☆SUP体験&ランチ 8:30 16:30 YOSHI & HOSEI 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	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	☆☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA トレッキング 9:00 16:00 MASA ランニングロング 17:00 18:30 MASA	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 MASA ☆☆超ビギナートレイルランニング 9:00 12:00 MASA ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN トレイルランニング 14:00 18:30 MASA
12	13	14	16	17	18
ノルディック"プチ"トレイルウォーキング 14:00 17:00 SATORU	1dayトレッキング 9:00 17:00 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	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&ランチ 9:00 13:00 AKIRA	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA トレッキング&ランチ 9:00 14:00 AKIRA
19	20	21	23	24	25
☆☆和歌山スノーケリングツアー 6:00 21:00 YUKINO ロードバイク 9:00 17:00 VINCHAN ストレngths&コンディショニングRUN 17:30 19:00 きむかつ	ノルディックウォーキング 10:30 11:45 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	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA ☆☆SUP体験&ランチ 8:30 17:00 SATORU FUNライド&ランチ 9:00 13:00 AKIRA	☆☆モーニングラン 7:15 8:15 SATORU ☆☆外ヨガ 11:00 12:30 YUMIKO
26	27	28	30		
ストレngths&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		
					※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※