

【10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
<p>◎重要なお知らせ◎ 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>※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>モーニングフローヨガ 7:00 8:15 NATSUKI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カンフー 11:00 12:00 TOMI 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</p>
3	4	5	7	8	9
<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 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>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ギナー 13:00 14:15 TOSHI リラクسسヨガ 14:30 15:45 YUMIKO はじめてのヨガ 16:00 17:15 YOSHI イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピギナー 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.I 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 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سسヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニング姿勢コンディショニング 7:00 8:00 SATORU アシュタンガヨガ(ハーフプライマリー) 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツピギナー 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 リラクسسストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</p>
10	11	12	14	15	16
<p>ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO イシュタヨガ 11:15 12:30 YOKO 舞気功 13:30 15:30 AKI YOGA BOU体験 16:15 17:45 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE フローヨガ 14:30 15:45 YUMIKO 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 アシュタンガヨガピギナー 13:00 14:15 TOSHI リラクسسヨガ 14:30 15:45 YUMIKO イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO 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 ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIKI.I 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>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:00 8:15 TOMI 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 マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p>	<p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツピギナー 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سسストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</p>
17	18	19	21	22	23
<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 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 アシュタンガヨガピギナー 13:00 14:15 TOSHI リラクسس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 ヨギックアーツピギナー 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.I マットピラティス 14:45 15:45 YURI マットピラティス 18:00 19:00 YOKO 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سس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 ヨギックアーツピギナー 13:00 14:15 YOSHI はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI マットピラティス 16:15 17:15 MIKI.I リラクسسヨガ 17:30 18:45 MIKI.I</p>
24	25	26	28	29	30
<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 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 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 アシュタンガヨガピギナー 13:00 14:15 YUMIKO リラクسسヨガ 14:30 15:45 YOKO.T イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 SATSUKI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIKI.I マットピラティス 14:45 15:45 YURI マットピラティス 18:00 19:00 YOKO 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 ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI 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سسヨガ 17:30 18:45 YUMIKO</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:00 8:15 DAIKI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツピギナー 13:00 14:15 YOSHI マットピラティス 14:45 15:45 YOKO リラクسسヨガ 16:15 17:30 YOSHI</p>
31	<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! ★(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 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>					

【10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
				★☆アウトドア太極拳(TAI-CHI) 7:15 8:15 TOMI ★☆スラックライン 13:00 15:00 TOMI	★☆外ヨガ 13:00 14:30 YUMIKO
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <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>				
3	4	5	7	8	9
ストレngth&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 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 1dayトレイルランニング 9:00 17:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 SATORU <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>☆Kyoto Woods HANASE Project☆ (トレッキング) 8:00~18:00 (MASA)</p> </div>	★☆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 トレイルランニング 13:30 18:00 MASA
10	11	12	14	15	16
トレッキング 9:00 13:00 MASA トレイルランニング 14:00 18:00 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 ☆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	★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA トレッキングビギナー 9:00 12:00 MASA トレイルランニング 13:00 16:00 MASA <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>☆Nadi 7周年PARTY☆ 18:00~21:00 @愛染倉</p> </div>	★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA 1dayトレッキング 9:00 16:00 MASA ランニング(15km) 17:00 18:45 MASA
17	18	19	21	22	23
ストレngth&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	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	★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA トレッキング 9:00 14:00 NAOTAKA カフェラン 14:00 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA FUNライド 9:00 13:00 AKIRA
24	25	26	28	29	30
ランニング 17:00 18:00 SATORU	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	1dayトレッキング 9:00 17:00 YOSHI 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 きむかつ ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN ★超ビギナー向けランニング 13:00 14:30 きむかつ	★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA トレイルランニング 9:00 14:00 NAOTAKA
31					
ストレngth&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ					