

【1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
<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！！ ■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 ■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>					
2	3	4	6	7	8
<p>年末年始・冬季休業 12/30(金)～1/5(木)まで</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 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</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 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</p>
9	10	11	13	14	15
<p>★Nadi新年お餅つき & 新年特別企画★ 9:30～12:30 (お餅つき) Nadi STAFF 特別企画の詳細は後日！！</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 アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I.I</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 YUMIKO ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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 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</p>	<p>モーニングジヴアムクティヨガ 7:30 8:45 RYOKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI 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 KUNIKO 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>モーニングマットピラティス 7:30 8:45 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 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>
16	17	18	20	21	22
<p>フローヨガ 9:45 11:00 MIZUKI 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</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 アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I.I</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 陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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 SATSUKI ★★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 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 YUMIKO 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 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 ハタ・ヨーガのベーシック 14:30 15:45 MARK はじめてのヨガ 16:00 17:15 YOSHI リラクソスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</p>
23	24	25	27	28	29
<p>ビューティーコンディショニング 10:00 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 アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I.I</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 ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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 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</p>	<p>モーニングヨギックアーツピギナー 7:30 8:45 YOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI マットピラティス 11:00 12:00 YUKINO 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 KUNIKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO 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 ★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 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 ★★バランスボール&ピラティス ピギナー 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</p>
30	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>※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>ビューティーコンディショニング 10:00 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</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 アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I.I</p>				

【1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	4	6	7	8
			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 ☆☆New Year Run 14:00 16:00 SATORU	☆☆日の出散歩 6:00 9:00 MASA 初詣トレイルランニング 9:30 17:00 MASA	☆☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA ゆっくりトレッキング 14:00 17:00 MASA
9	10	11	13	14	15
★Nadi新年お餅つき & 新年特別企画★ 9:30~12:30 (お餅つき) Nadi STAFF 特別企画の詳細は後日！！	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	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 7:45 8:45 AKIRA ☆☆京散歩ときどきRUN 9:30 12:30 SATORU	☆☆モーニングラン 7:45 8:45 NAOTAKA 1dayトレイルランニング 9:30 17:00 NAOTAKA
16	17	18	20	21	22
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 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 7:45 8:45 SATORU ☆☆マラソン応援企画～中級～ 10:00 12:00 SATORU ☆☆マラソン応援企画～初級～ 13:00 15:00 SATORU	☆☆モーニングラン 7:45 8:45 NAOTAKA トレッキング 9:30 14:30 NAOTAKA
23	24	25	27	28	29
ランニングビギナー 14:00 15:00 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	トレッキング&CAFE 9:30 15:00 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 1dayトレイルランニング 9:00 17:00 NAOTAKA	☆☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA ☆☆北山マラソン 9:30 14:00 <small>参加費2500円</small> サンセットトレッキング 15:00 19:00 MASA	☆☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA 花脊スノーゆるトレラン 9:15 18:00 MASA
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 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			※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！ ご確認よろしく申し上げます※	

★(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)

年末年始・冬季休業
 12/30(金)～1/5(木)まで