

月	火	水	金	土	日		
		1	3	4	5		
<p align="center"><b>◎重要なお知らせ◎</b> DAIKI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 align="center">■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>		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 YUMIKO 陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	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 MIKIKO 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	モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	★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		
		6	7	8	10	11	12
		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 SACHIKO 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 アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YUMIKO マットピラティス 18:15 19:15 MIKIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIKO	ベルヴィックストレッチ 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 YOKO.T ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	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 MIKIKO 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	モーニングマットピラティス 7:30 8:45 YUKINO 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	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ★★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 リラックスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI
		13	14	15	17	18	19
		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 SACHIKO 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	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 アシュタンガヨガビギナー 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 MIKIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIKO	ベルヴィックストレッチ 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 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	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 MIKIKO 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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カンパ 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 KUNIKO 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 7:30 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 リラックスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI
20	21	22	24	25	26		
モーニングクラス 7:30 8:30 HIROKA ☆Nadi OPEN DAY 特別WS☆ 9:00~12:30 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー集中クラス(YUMI) 13:30~15:30 舞気功(AKI)	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 アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T マットピラティス 18:15 19:15 MIKIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIKO	ベルヴィックストレッチ 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 YUMIKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 10:00 11:15 SATSUKI ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI ビューティーベルヴィス 13:15 14:30 YURI 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 16:30 17:30 MEGUMI ★★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) 7:30 8:45 TOMI 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	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 ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI ハタ・ヨーガのペースィック 14:30 15:45 MARK バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI		
27	28	29	31	<p align="center"><b>◎スケジュールに関して◎</b> ★★(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 align="center">★(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>			
ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YOKO ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 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 アシュタンガヨガビギナー 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 MIKIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIKO	ベルヴィックストレッチ 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 YUMIKO 陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO イシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 10:00 11:15 SATSUKI ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI ビューティーベルヴィス 13:15 14:30 YURI 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				

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
		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 NAOTAKA トレイルランニング 9:15 16:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:45 8:45 SATORU カフェラン 9:15 12:30 SATORU
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content;"> <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>					
6	7	8	10	11	12
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	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 トレイルランニング 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 10:00 13:30 SATORU	★☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA ★☆バン&トレイルランニング40K 9:30 19:00 MASA
13	14	15	17	18	19
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA ゆっくりトレッキング 10:30 17:30 MASA ランニング 19:30 20:30 MASA	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	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 MASA トレイルランニング 9:15 17:00 MASA	★☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA トレッキング 9:30 17:00 MASA
20	21	22	24	25	26
★☆モーニングラン 7:45 8:45 SATORU	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	★☆モーニングラン 7:45 8:45 NAOTAKA トレッキング 9:30 14:30 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:45 8:45 NAOTAKA トレイルランニング 9:30 14:30 NAOTAKA
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>☆Nadi OPEN DAY☆ 9:00~17:00 9 to 5 (NAOTAKA)</p> </div>					
27	28	29	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	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	トレッキング 10:00 17:30 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 トレイルランニング 9:00 17:00 NAOTAKA		