

月	火	水	金	土	日
			2	3	4
<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! ご確認よろしく願いいたします※</p>	<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>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>マットピラティス 13:30 14:30 YURI</p> <p>ビューティーベルヴィス(BC) 14:45 16:00 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>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 7:30 8:45 TOSHI</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO</p> <p>リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO</p>
	5	6	7	9	10
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 YUMIKO</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I</p>	<p>骨盤ウェーブリングストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>はじめてのヨガ 16:00 17:15 YOSHI</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>☆産後のお母さんの為のヨガ☆ 9:00~10:00</p> <p>ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI</p> <p>ビューティーベルヴィス(BC) 14:45 16:00 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>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</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO</p> <p>はじめてのヨガ 17:30 18:45 YOSHI</p>	<p>大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO</p> <p>モーニングヨギックアーツピギナー 7:30 8:45 YOSHI</p> <p>アシュタンガヨガ(ハーフプライマリー) 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>カンフー 13:00 14:00 TOMI</p> <p>ハタ・ヨーガのベーシック 14:30 15:45 MARK</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p> <p>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
12	13	14	16	17	18
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 YUMIKO</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>★フラ 16:00 17:00 YAKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I</p>	<p>ベルヴィックストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>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</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI</p> <p>ビューティーベルヴィス(BC) 14:45 16:00 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>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) 7:30 8:45 TOMI</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MIK.I</p> <p>リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 7:30 8:30 AKIRA</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MINORI</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>★★バランスボール&ピラティス ピギナー 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>
19	20	21	23	24	25
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI</p> <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>動いてレストラティブ 19:30 20:45 MARK</p>	<p>フローヨガ 9:00 10:15 MIZUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I</p>	<p>ベルヴィックストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>陰陽(インヤン)ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p>	<p>★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI</p> <p>ビューティーベルヴィス(BC) 14:45 16:00 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>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</p> <p>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI</p> <p>ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI</p> <p>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE</p> <p>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO</p> <p>陰ヨガ 17:30 18:45 RYOKO</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO</p> <p>フラ 11:00 12:00 YAKO</p> <p>カンフー 13:00 14:00 TOMI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p> <p>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
26	27	28	30	<p>◎スケジュールに関して◎</p> <p>★★(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>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO</p> <p>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>フローヨガ 9:00 10:15 MIZUKI</p> <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>アシュタンガヨガピギナー 14:30 15:45 YOKO.T</p> <p>★フラ 16:00 17:00 YAKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.I</p>	<p>ベルヴィックストレッチ 9:00 10:00 HIROKA</p> <p>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p> <p>アシュタンガヨガピギナー 13:00 14:15 TOSHI</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>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</p> <p>★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI</p> <p>やさしいヨガ 13:15 14:30 AKI</p> <p>ビューティーベルヴィス(BC) 14:45 16:00 YURI</p> <p>バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p> <p>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>		

★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 2	土 3	日 4
			ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トランビギナー 10:00 15:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆京散歩 9:30 16:30 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 1dayロングトレイルランニング(約30km) 9:15 17:15 SATORU
	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <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>				
5	6	7	9	10	11
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング(中級) 9:00 17:00 DAISUKE	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE ランニングビギナー 20:00 21:00 AKIRA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレイルランニング 9:00 14:00 MASA ランニング 16:00 17:30 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング 9:15 17:15 MASA ★☆スラックライン 10:30 12:00 TOMI
12	13	14	16	17	18
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	トレッキング&スイーツ 9:00 15:00 DAISUKE	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トランビギナー 9:00 14:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング 9:00 14:00 MASA ランニング 16:00 17:30 MASA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA 山さんぽと珈琲ロング 9:00 11:00 MASA トレイルランニング 12:00 17:00 MASA
				<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆特別イベント☆ 第3回『超ビギナーのための 魔法のランニングスクール』 (きむかつ)</p> </div>	
19	20	21	23	24	25
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE ランニングビギナー 20:00 21:00 AKIRA	★☆モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:30 TOMI トレイルランニング 12:30 17:30 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレッキング 9:15 17:15 YOSHI
26	27	28	30		
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	トレイルランニング 9:00 17:00 SATORU	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI		
					<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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！ ご確認よろしく願いいたします※</p> </div>