

月	火	水	金	土	日
				1	2
<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>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 ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI 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 リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:30 AKIRA 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 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 クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
3	4	5	7	8	9
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 YUMIKO クリバルヨガ 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 YUKINO 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 ★★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 はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIK.I ★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI ★★ハタヨガ 13:30 14:45 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 18:00 19:00 MEGUMI</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ハタヨガ 11:00 12:15 FUMIE 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 リラククスヨガ 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 カンフー 13:00 14:00 TOMI ★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</p>
10	11	12	14	15	16
<p>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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 YUMIKO クリバルヨガ 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 YUKINO 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 ★★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 リラククスフローヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 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 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 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 7:30 8:45 TOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI 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 MIK.I</p>	<p>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 YOKO.T フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI 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</p>
17	18	19	21	22	23
<p>★海の日特別イベント★ SUP & YOGA, BBQ event with Puka Puka 8:30~18:30</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 MIZUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリバルヨガ 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 YUKINO 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 ★★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 姿勢コンディショニング 14:30 15:30 SATORU アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIK.I ★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 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>モーニングスローフローヨガ 7:30 8:45 SATSUKI 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 リラククスヨガ 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 カンフー 13:00 14:00 TOMI 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 クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
24	25	26	28	29	30
<p>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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 YUMIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリバルヨガ 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 YUKINO 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 ★★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 リラククスフローヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 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 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 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) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI 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>	<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 カンフー 13:00 14:00 TOMI ピラティスストレッチ 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</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>※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>

月	火	水	金	土	日	
				1	2	
<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) ★★(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。</p>				<p>★☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレッキングピギナー(◆) 9:15 14:15 MASA</p>	<p>★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>☆特別クラス☆ 京都SUMMER ローカルトレイルランニング (30km)(◆◆◆) 9:00~17:00 (MASA)</p> </div>	
3	4	5	7	8	9	
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングピギナー 20:00 21:00 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレッキング(◆) 9:00 14:00 DAISUKE	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA トレイルランニング(◆◆) 9:00 15:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA ★★京散歩 9:00 13:00 SATORU ★★京散歩ときどきRUN 14:00 17:00 SATORU	
10	11	12	14	15	16	
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング(◆◆◆) 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 トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング(◆◆◆) 9:15 17:15 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレランピギナー(◆) 9:15 14:15 MASA	
17	18	19	21	22	23	
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>☆海の日特別イベント☆ SUP & YOGA, BBQ event with Puka Puka 8:30~18:30 (Nadi STAFF)</p> </div>	トレッキング(◆) 9:00 14:00 DAISUKE ランニングピギナー 20:00 21:00 AKIRA	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 15:00 YOSHI	★☆夏の長野でトレッキング 6:00 00:00 YOSHI 山さんぽと珈琲ロング 7:30 9:00 MASA トレッキング(◆◆) 9:15 14:15 MASA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレッキングピギナー(◆) 9:15 13:15 MASA トレイルランニング(◆◆) 14:15 18:00 MASA	
24	25	26	28	29	30	
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1day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	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ロードバイク 9:00 14:00 VINCHAN トレイルランニング(◆◆) 13:00 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆◆) 9:30 15:30 YOSHI ★☆スラックライン 10:30 12:00 TOMI	
31	<p>■トレイルランニングのレベルについて■ ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 ◆◆:距離、標高差が少しある、トレイルランニング経験のある方向け。 ◆◆◆:長距離、標高差も大きいトレイルランニング中級者編。ロードを30km程度走れる方向け。</p>			<p>■トレッキングのレベルについて■ ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 ◆◆:距離、標高差が少しある、トレッキングプログラムに何度か参加したことがある方向け。 ◆◆◆:距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。</p>		<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>☆特別プログラム☆ 『真夏の清流トレイルラン30km &ハンバーガーランチ』 8:00~16:00 (きむかつ)</p> </div>
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	<p>■トレイルランニングのレベルについて■ ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 ◆◆:距離、標高差が少しある、トレイルランニング経験のある方向け。 ◆◆◆:長距離、標高差も大きいトレイルランニング中級者編。ロードを30km程度走れる方向け。</p>			<p>■トレッキングのレベルについて■ ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 ◆◆:距離、標高差が少しある、トレッキングプログラムに何度か参加したことがある方向け。 ◆◆◆:距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。</p>		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <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> </div>