

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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 MIKI.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 CHINA アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	★イシュタヨガ 9:00 10:15 YOKO ★ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 YOSHI ★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI ★やさしいヨガ 13:30 14:45 SATSUKI ★マットピラティス 15:00 16:00 YUKINO ★バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツビギナー 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 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングヨギックアーツビギナー 7:30 8:45 YOSHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO 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 クリパルヨガ・ジエントル 17:30 18:45 KYOKO
7	8	9	11	12	13
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO 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 KEIKO 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 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	★★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 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI 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	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★Nadi OPEN DAY 特別WS coming soon!!</p> </div> リラックスフローヨガ 15:30 17:00 YOSHI
14	15	16	18	19	20
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 KEIKO 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 AKIKO 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 MIKI.I	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI はじめてのヨガ 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 20:00 21:15 Duncan Wong	★★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 マットピラティス 15:00 16:00 YUKINO バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングトウリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツビギナー 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YUMIKO	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 はじめてのヨガ 11:00 12:15 YOSHI カンフー 13:00 14:00 TOMI ★★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 クリパルヨガ・ジエントル 17:30 18:45 CHIE
21	22	23	25	26	27
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 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI リラックスフローヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	★★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 マットピラティス 17:00 18:00 YOKO 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 SATSUKI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI 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	☆☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 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 カンフー 13:00 14:00 TOMI フローヨガ 14:30 15:45 YUMIKO クリパルヨガ・ジエントル 17:30 18:45 CHIE
28	29	30	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>◎重要なお知らせ◎</p> <p>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)</p> <p>・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)</p> <p>・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> </div>		
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 KEIKO 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 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <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。</p> <p>2レッスン同時のご予約(キャンセル待ち含む)はできません!</p> </div>		
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <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>☆(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>			<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <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!</p> <p>ご確認よろしくお願いたします※</p> </div>		

★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	4	5	6
※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※		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	☆特別イベント☆ ★★京の奥の細トレイル脇道散策 トレイルランニング 9:00~19:00 (MASA) ★はじめてのランニング 13:30 15:00 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 MASA トレッキング(◆) 14:00 17:30 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 13:00 MASA はじめてのランニング 10:00 11:00 SATORU トレイルランニング(◆) 14:00 17:30 MASA
7	8	9	11	12	13
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayノルディックウォーキング 9:30 17:00 YOSHI	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 やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA ロングスローランニング 14:30 16:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレランビギナー(◆) 9:30 14:00 NAOTAKA
14	15	16	18	19	20
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	トレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 京散歩 13:00 17:00 SATORU ☆特別イベント☆ ★★第2回超ビギナーの為の魔法のランニングスクール 9:30~11:30 (きむかつ)	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA ☆特別イベント☆ ★☆パラグライダー 8:00~15:00 (SATORU)
21	22	23	25	26	27
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングときどきトレイルラン 13:00 15:00 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 やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 MASA 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI
28	29	30			
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング(◆) 10:30 15:30 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU			
			★(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)		
■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。			■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。		