

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!! ■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>				<p>モーニングトウリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA ジヴァムクティヨガ 11:00 12:15 CHINA 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</p>	<p>☆☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 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 ピラティスストレッチ 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&amp;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>
3	4	5	7	8	9
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーペルヴィス 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 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 MIKI.I</p>	<p>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 ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&amp;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</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 KEIKO 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 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 SATSUKI 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&amp;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>
10	11	12	14	15	16
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KEIKO ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーペルヴィス 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 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 MIKI.I</p>	<p>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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>女性のためのヨガ 10:30 11:45 KUMI ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&amp;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</p>	<p>モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 Duncan Wong リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</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 MIKI.I フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ★★バランスボール&amp;ピラティス ピギナー 14:45 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&amp;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>
17	18	19	21	22	23
<p>★ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ★ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ★ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI ★陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO ★太極拳(TAI-CHI) 16:00 17:15 TOMI ★ヨギックアーツピギナー 17:30 18:45 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>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 RISA KO ★ハタヨガ 14:30 15:45 FUMIE 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>女性のためのヨガ 10:30 11:45 KUMI 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&amp;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</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 YUMIKO</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:30 8:30 YUKINO 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&amp;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 AI</p>
24	25	26	28	29	30
<p>☆Nadi OPEN DAY☆ ※詳細は後日アップします!</p>	<p>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 AI 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 MIKI.I</p>	<p>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 20:00 21:30 Duncan Wong</p>	<p>子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.I ★★ハタヨガ 10:30 11:45 SATSUKI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI リラックスフローヨガ 13:30 14:45 YUMIKO ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&amp;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</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI ベリーダンス 12:45 13:45 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</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&amp;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>
				<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
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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>				★☆☆外ヨガ 12:30 14:00 YUMIKO	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング(◆) 9:00 17:00 MASA
3	4	5	7	8	9
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		はじめてのランニング 18:30 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 SATORU はじめてのランニング 9:00 10:00 SATORU 京散歩ときどきトレラン 13:00 16:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレイルランニング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA
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(◆◆◆) 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	1dayトレイルランニング(◆) 9:00 17:00 NAOTAKA	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA トレランビギナー(◆) 15:00 18:00 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 トレッキング(◆) 12:00 17:00 MASA
17	18	19	21	22	23
	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	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 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:30 15:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU カフェラン 9:30 12:30 SATORU
24	25	26	28	29	30
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★Nadi OPEN DAY★ ※詳細は後日アップします！</p> </div>		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	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 ★★京散歩 9:00 12:00 SATORU ★★京散歩ときどきトレッキング 13:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA トレイルランニング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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>		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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> </div>		<div style="border: 2px 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おります！ ご確認よろしくお願いたします※</p> </div>	