

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
<p>◎重要なお知らせ◎ 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!! ■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>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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 YUMIKO ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>★Nadi OPEN DAY★ 10:00-13:00(YUKA) 『Triyoga』~世界一美しいフローで “動く瞑想”をじっくり味わう~</p> <p>モーニングヴィンヤサヨガ 8:00 9:15 SANDRA マットピラティス 14:30 15:30 YOKO アロマイシュタヨガ 16:00 17:15 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 YUKA ★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>★モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YUMIKO ★アシタンガヨガ 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 ★クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
6	7	8	10	11	12
<p>★モーニング姿勢コンディショニング 8:00 9:00 SATORU ★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</p> <p>★特別クラス★ 『低糖質中華料理レストラン&プチ低糖質料理教室』17:00-20:00(AKIRA)</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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISA KO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA 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&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 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>モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO アシタンガヨガ 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 14:45 16:00 YOSHI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 AI</p>
13	14	15	17	18	19
<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 アシタンガヨガビギナー 14:30 15:45 AKIKO フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシタンガヨガ 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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISA KO ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 舞気功花架拳 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI マットピラティス 15:00 16:00 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 19:30 20:45 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 YUKA ★ヨギックアーツ 11:00 12:15 Duncan Wong ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE マットピラティス 14:45 15:45 MIKI.I アシタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングマットピラティス 7:30 8:30 YUKINO アシタンガヨガ 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 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・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
20	21	22	24	25	26
<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 アシタンガヨガビギナー 14:30 15:45 AKIKO フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシタンガヨガ 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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISA KO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.I ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA 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&ピラティス 17:00 18:00 YOKO アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO</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 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 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 YUKA モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI アシタンガヨガ 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&ピラティス 16:15 17:00 YOKO クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
27	28	29	31		
<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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISA KO ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 舞気功花架拳 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI マットピラティス 15:00 16:00 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 19:30 20:45 YOKO</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)</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	3	4	5
		トレイルランニング(◆) 12:00 16:00 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング(◆) 9:00 17:00 MASA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★ラン&プチトレイル 9:00 10:30 SATORU	★おさんぽ太極拳 7:30 8:30 TOMI ★1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <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>					
6	7	8	10	11	12
★おでかけラン 9:30 15:00 SATORU	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	トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU	★☆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 ゆっくりロングラン 11:00 14:00 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 17:00 MASA
13	14	15	17	18	19
トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 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	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 RUN & YOGA 12:15 13:15 SATORU & SANDRA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 5px;">『第1回超ビギナーのためのランニングスクール』 9:30~11:30 (きむかつ)</div> ★☆ピクニックヨガ 12:30 14:00 YUMIKO	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 5px;">『★芦屋ロックガーデン~有馬温泉"リベンジ"1dayトレッキング(◆◆)』 7:00~18:00 (YOSHI)</div>
20	21	22	24	25	26
☆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	トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU カフェラン 9:30 14:00 SATORU
27	28	29	31		
☆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 RUN & YOGA 12:15 13:15 SATORU & SANDRA		
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px;"> <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: 10px; margin: 10px;"> <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: 10px; margin: 10px;"> <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>	