

月	火	水	金	土	日
				1	2
<p style="text-align: center;">◎重要なお知らせ◎ 2019年6月より下記の先生方のクラスに関して予約・ご受講の回数を設けさせていただきます。 1人でも多くの方に受講いただけますようご協力をお願い致します。(代講含む、モーニング除く) ■KUMI先生 ■、■KEIKO先生 ■、■DAIKI先生 ■ レギュラー、ファミリー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回 ■SANDRA先生 ■ レギュラー、ファミリー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回</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 ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI アシタンガヨガ 16:00 17:15 ASUKA 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 アシタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I イシュタヨガ 11:00 12:15 YOKO 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 AI</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 YOKO 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 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 RISAOKO トリヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 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>ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 KUMI 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 11:00 12:30 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 YUKINO アシタンガヨガ 16:00 17:15 ASUKA 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p style="text-align: center;">☆Nadi OPEN DAY☆ ~ちよつと頑張るだけで、ぎゅつと締まる~ 『私のカラダを好きになる』ナツマチボディWS』 10:00-12:00(YOKO.T) ~ワークショップ~『氣功』 15:00-17:30(MARK)</p>
10	11	12	14	15	16
<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 RISAOKO 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>ハタヨガ 10:30 11:45 KEIKO 舞気功~花架拳~ 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI トリヨガ 15:00 16:15 YUKA 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 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 アシタンガヨガ 16:00 17:15 ASUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO アシタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I フラ 11:00 12:00 YAKO ハタヨガ 13:00 14:15 KEIKO ★★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>
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 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 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>ビューティーペルヴィス 9:00 10:00 YURI ★★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 RISAOKO ヴァンヤサヨガ 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 CHISA</p>	<p>ヴァンヤサヨガ 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>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI 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 SHINO 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 8:45 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 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
24	25	26	28	29	30
<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 RISAOKO 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 ヴァンヤサヨガ 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 16:00 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>モーニングトリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO 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 SHINO 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 YUKINO アシタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 姿勢コンディショニング 11:00 12:00 SATORU カンフー 13:00 14:00 TOMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
				<p style="text-align: center;">◎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) に関係なくとも受講いただけます。</p>	<p style="text-align: center;">※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>				★☆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	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>『★☆京都一周清掃登山(◆◆)』 8:00~16:00 (MASA)</p> </div>
3	4	5	7	8	9
☆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	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 16:00 NAOTAKA	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>6/8(土)~6/9(日) ★☆かぶとの森テラス 「LOCAL FITNESS FESTA トレイルランニングDAYS」 (AKIRA)</p> </div>	
10	11	12	14	15	16
ホテルRUN 19:30 21:00 きむかつ	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>『★☆山とごはん 美味しいコラボイベント(◆)』 9:00~14:30 (SATORU & ROKU)</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 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	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 MASA <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>★☆第3回超ビギナーのための ランニングスクール 『はじめてのわくわくトレイルラン』 9:30~11:30 (きむかつ)</p> </div>
17	18	19	21	22	23
1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE ☆ランニングショート 17:30 18:15 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 18:00 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 RUN & YOGA 12:15 13:15 SATORU & SANDRA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 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
24	25	26	28	29	30
トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA ☆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 17:30 YOSHI	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 SATORU 京散歩トレッキング 9:30 14:30 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI
<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>		<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>※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>	