

月	火	水	金	土	日
			2	3	4
<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■ レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回</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 YUKINO バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO	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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	★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 MIKII フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ★☆氣功 14:15 15:30 MARK 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
5	6	7	9	10	11
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	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 MIKII	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 RISAOKO ヨギックアーツビギナー 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	<p>8月8日(木)~8月15日(木) 夏季休館日 とさせていただきます</p>		
12	13	14	16	17	18
			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 ハタヨガ 15:15 16:30 FUMIE アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE 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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 SHINO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII 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
19	20	21	23	24	25
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	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 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 MIKII	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 RISAOKO 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	舞気功花架拳 12:00 13:15 AKI 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 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO	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 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 SHINO	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 MIKII フラ 11:00 12:00 YAKO ハタヨガ 13:00 14:15 YUMIKO 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
26	27	28	30	31	
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	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 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 MIKII	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 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	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 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 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO	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 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 アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	
			<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) に関係なくどなたで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 表記しております! ご確認よろしくお願いたします※</p>

月	火	水	金	土	日	
			2	3	4	
			やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA ストレッチ&コンディショニング 9:30 10:15 SHINJI	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:30 17:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆☆京散歩 9:00 13:00 SATORU ★☆☆京散歩 14:00 18:00 SATORU	
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 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>						
5	6	7	9	10	11	
☆☆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				
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>8月8日(木)～8月15日(木) 夏季休館日 とさせていただきます</p> </div>						
12	13	14	16	17	18	
			やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA ストレッチ&コンディショニング 9:30 10:15 SHINJI	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA トレイルランニング(◆) 15:00 18:00 MASA	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>山の日イベント ★☆☆山で遊ぼうinマキノ高原 8/18(日) 8:00～18:00 (MASA、SATORU、YOSHI)</p> </div>	
19	20	21	23	24	25	
☆☆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	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	
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>特別プログラム ★☆☆FUMIE presents "四万十暮らし&アクティビティ" 満喫2days 8/21(水)～8/23(金)</p> </div>						
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>★☆☆9 to 5(ナイトフアイブ) 9:00～17:00 (NAOTAKA & SATORU)</p> </div>						
26	27	28	30	31		
☆☆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 18:30 19:30 SATORU	ストレッチ&コンディショニング 9:30 10:15 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 カフェラン 9:30 14:30 SATORU		
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>第5回超ビギナーの為のランニングスクール ★☆☆清流川遊びトレイル&川床ランチ 後cafe 8:00～17:00(きむかつ)</p> </div>						
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 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; border-radius: 15px; padding: 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: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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>