

月	火 1	水 2	金 4	土 5	日 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 はじめてのアシュタンガヨガ 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 MIK.I	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 ベーシックアシュタンガヨガ 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	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 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 KEIKO ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ★☆ヨギックアーツ 11:00 12:30 Duncan Wong 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 MIK.I 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
7	8	9	11	12	13
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	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ハタヨガ 14:30 15:45 YUKA ★フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.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 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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA ハタヨガ 13:30 14:45 FUMIE 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 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 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIK.I フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ★はじめてのヨガ 13:00 14:15 YOSHI 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
14	15	16	18	19	20
モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO イシュタヨガ 9:45 11:00 YOKO 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 16:15 17:15 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 17:30 18:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE はじめてのアシュタンガヨガ 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 MIK.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 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	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 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO	モーニングトウリヨガ 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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO ☆Nadi 10周年PARTY☆	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIK.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 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 AI
21	22	23	25	26	27
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	☆Nadi OPEN DAY☆ 『不良解消~首と肩のリラックス 体幹トレーニング&ストレッチ』 9:30-10:45 (AKIRA) 『Triyoga~世界一美しいフローで“動く瞑想”を じっくり味わう~』 13:00-16:00 (YUKA)	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 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 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 アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 MIK.I フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ★☆メディカルな氣功 14:15 15:30 MARK バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
28	29	30	◎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		
◎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。			※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※		

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
	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	やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆☆モーニングアウトドア太極拳 7:30 8:30 TOMI	
7	8	9	11	12	13
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	★★滋賀さんぽ 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	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA ★☆☆京北トレイル&BBQ 9:00~17:00 (SATORU & Kyoto Woods)	★☆☆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
14	15	16	18	19	20
★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA ★トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA ★RUN & YOGA 9:00 10:15 SATORU & SANDRA ★トレイルランニング(◆) 15:00 18:00 MASA ★10/14(月・祝)のアウトドアレッスンは すべて種別フリーとなります	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 ★☆☆第6回超ビギナーのための ランニングスクール 『スパルタトレーニング』 9:00~12:00 (きむかつ)	カフェラン 11:00 16:00 SATORU
21	22	23	25	26	27
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	夏の終わりの特別イベント ★☆☆SUP & ランチ@BIWAKO 10/22(火祝) 8:30~17:30 (YOSHI) 山とごはんトレイルランニング(◆◆) 9:00 15:30 SATORU	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	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:30 15:30 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
28	29	30			
☆☆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。		※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※