

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<p align="center">◎重要なお知らせ◎ 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 16:15 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	★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 MIKI.I 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&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
4	5	6	8	9	10
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ヨギックアーツビギナー 11:30 12:45 YOSHI 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) 16:15 17:30 TOMI 姿勢コンディショニング 17:45 18:30 SATORU	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 MIKI.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 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	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	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO 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 ★☆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 CHIE
11	12	13	15	16	17
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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	イシュタヨガ 9:00 10:15 YOKO 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 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	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 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 舞気功花架拳 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングヴィンヤサヨガ 7:30 8:45 SANDRA 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&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
18	19	20	22	23	24
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YUKINO 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 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 MIKI.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 ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI 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 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA トウリヨガ 13:30 14:45 SACHIKO 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	★モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE ★Nadi OPEN DAY★ 『アシュタンガヨガフルプライマー』 10:00-12:00(SHINO) 『膝下浮腫み&冷え防止』 ～セルフオイルとケア～ 14:00-15:15(KUNIKO) ★陰ヨガ 16:15 17:30 SACHIKO	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 MIKI.I カンフー 13:00 14:00 TOMI ★はじめてのヨガ 14:15 15:30 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
25	26	27	29	30	
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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	イシュタヨガ 9:00 10:15 YOKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE すっきりヨガ 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 MIKI.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 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 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 16:15 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 12:30 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 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こちらか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 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！ ご確認よろしく願いいたします※</p>		

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
			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 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU はじめての10km RUN 9:00 11:00 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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>					
4	5	6	8	9	10
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>★☆☆第2回京都北山 わくわくランニングフェスタ”つなぐ” 7:45~15:00 (きむかつ)</p> </div>	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	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★奈良さんぽ 9:00 17:00 SATORU	RUN & YOGA 7:30 8:30 SATORU & SAKURA トレッキング(◆) 9:00 14:00 SATORU ゆるゆるライドイベント 9:00 14:00 AKIRA
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>★☆☆第7回超ビギナーのための ランニングスクール 『ゆっくりラン&秋のトレイル巡り』 9:00-13:00 (きむかつ)</p> </div>					
11	12	13	15	16	17
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 17:00 DAISUKE	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 ★☆☆外ヨガ 12:30 14:00 YUKA ★☆☆スラックライン 13:00 14:30 TOMI	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 YOSHI
18	19	20	22	23	24
1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 17:00 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	やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★ノルディックウォーキング 14:00 15:30 YOSHI	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>11/23(土)~24(日) ★☆☆かぶとの森テラス 「LOCAL FITNESS FESTA トレイルランニングDAYS VOL.2」 (AKIRA & NAOTAKA)</p> </div>
25	26	27	29	30	
☆☆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 ラン&トレラン 9:30 11:30 SATORU カフェラン 12:30 15:30 SATORU	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>11/30(土)~12/1(日) ★☆☆1泊2日の熊野古道トレッキング (MASA & YOSHI)</p> </div>
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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>	