

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
<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>12月27日(金) ～1月3日(金) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます</p>		<p>モーニングヴィンヤサヨガ 7:30 8:45 SANDRA 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 イシュタヨガ 14:45 15:45 YOKO 『ハーブプライマリー+α』特別クラス 16:00-18:00(SHINO)</p>	
6	7	8	10	11	12
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA 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 MIKII アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKII</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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISA 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 20:00 21:30 Duncan Wong</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 マットピラティス 15:00 16:15 MEGUMI 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</p>	<p>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 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 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>
13	14	15	17	18	19
<p>☆Nadi OPEN DAY☆ 『新年恒例！お餅つき』 9:30-12:00(Nadiスタッフ) 午後からは後日アップします！</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 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 MIKII</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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISA 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 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 MEGUMI 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</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 YUMIKO 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 YUMIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングヨギックアーツビギナー 7:30 8:45 YOSHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII フラ 11:00 12:00 YAKO ★★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 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</p>	<p>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 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</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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISA 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 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ★ハタヨガ 15:00 16:15 FUMIE 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 FUMIE ハタヨガ 9:30 10:45 YUMIKO 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 YUMIKO 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 DAIKI 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 マットピラティス 16:00 17:00 YUKINO 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 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</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 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 MIKII</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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISA 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 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 16:30 17:30 MIKII アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO</p>		
<p>◎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>					<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
★(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)		12月27日(金) ~1月3日(金) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます		★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆☆New Year Run 13:00 15:00 SATORU	『宝ヶ池駅伝』 8:45-13:00 (SATORU) 応援よろしくお祈りします♪
6	7	8	10	11	12
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 18:30 19:30 SATORU ☆☆ランニング応援10km走 20:00 21:30 コミュニティ		★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 13:00 17:00 SATORU	『☆☆京北の森を走る整備イベント』 8:30-17:00 (Kyoto Woods)
13	14	15	17	18	19
★Nadi OPEN DAY★ 『☆☆新年運氣上昇RUN』 9:00-10:30(きむかつ) 『☆☆新年恒例！お餅つき』 9:30-12:00(Nadiスタッフ)	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 ☆☆ランニング応援10km走 20:00 21:30 コミュニティ	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 『☆☆北山マラソン』 9:00-14:30 (Nadiインストラクター)	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★都七福神巡りラン30km 9:00 15:00 SATORU
20	21	22	24	25	26
☆☆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 18:30 19:30 SATORU ☆☆ランニング応援10km走 20:00 21:30 コミュニティ	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 13:00 17:00 SATORU	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA RUN & YOGA 7:30 8:30 SATORU & SANDRA 花脊ゆるるスノートレイルランニング 9:00 17:00 MASA
27	28	29	31		
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング(◆) 10:30 15:30 MASA ☆☆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 ☆☆ランニング応援10km走 20:00 21:30 コミュニティ	1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA		
<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 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>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 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>※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！ ご確認よろしくお祈りいたします※</p>	