

月	火	水	金	土	日
<p style="text-align: center;"><b>◎重要なお知らせ◎</b> 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 style="text-align: center;">1</p> <p>★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&amp;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>
2	3	4	6	7	8
<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 <b>イシュタヨガ 14:30 15:45 YOKO</b> 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</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 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 20:00 21:30 Duncan Wong</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 MEGUMI バランスボール&amp;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>モーニングヨガ 7:30 8:45 MAYU 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 <b>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO</b> 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p style="text-align: center;"><b>★Nadi OPEN DAY★</b> 『お山のファーストエイド』 9:30-12:00 (Kyotowoods) 『光に包まれる祈りの時間～キールタン～』 13:00-15:00 (MAHIRO &amp; RYOKO)</p>
9	10	11	13	14	15
<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 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</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 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 CHISA</p>	<p>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 マットピラティス 15:00 16:00 MEGUMI バランスボール&amp;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 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&amp;ピラティス ビギナー 14:45 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&amp;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>
16	17	18	20	21	22
<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>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</p>	<p>★★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 YOSHI</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 MEGUMI バランスボール&amp;ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 18:30 19:45 YOKO</p>	<p>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 <b>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO</b> リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニング体幹ストレッチ&amp;トレーニング 7:30 8:45 AKIRA 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&amp;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>
23	24	25	27	28	29
<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 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</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 RISAOKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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 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 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 <b>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO</b> リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>★★大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA 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 MUTSUOKO 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>
30	31	<p style="text-align: center;"><b>◎スケジュールに関して◎</b> ★★(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>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 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</p>	<p style="text-align: center;"><b>※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※</b></p>			

月	火	水	金	土	日
					1
<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <p>◆: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■</p> <p>◆: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>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU カフェラン 9:00 15:00 SATORU</p>
2	3	4	6	7	8
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU ランニング 19:30 20:30 TAKA</p>	<p>1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 17:00 DAISUKE ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:00 14:00 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆☆Nadi OPEN DAY★ 『お山のファーストエイド』@ STUDIO 9:30-12:00 (Kyotowoods) トレイルランニング(◆◆) 13:00 16:30 SATORU</p>
9	10	11	13	14	15
<p>ランニング 19:30 20:30 TAKA</p>		<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU パン屋巡りRUN 9:30 13:00 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI</p>
16	17	18	20	21	22
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU ランニング 19:30 20:30 TAKA</p>	<p>ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>★1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 MASA ★☆☆超初心者の為の魔法のランニングセミナー 9:30-11:30 (きむかつ)</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:30 14:30 SATORU</p>	<p>★☆☆京北の森を走る整備イベント 8:30-17:00 (Kyoto Woods) ★☆☆スラックライン 14:30 16:00 TOMI</p>
23	24	25	27	28	29
<p>ランニング 19:30 20:30 TAKA</p>	<p>1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 17:00 DAISUKE</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU お花見RUN 10:00 13:00 SATORU</p>	<p>★☆☆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</p>
30	31				
<p>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 19:30 20:30 TAKA</p>	<p>ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA</p>	<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) ★★(黒星2つ)はどちらかのプログラムしか予約できません！</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>	