

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>◎スケジュールに関して◎ ◆(黒ダイヤ1つ)のプログラムは オンライン配信、もしくは同時配信クラスです。 インストラクターの映像と音声を オンラインでもライブ配信させていただきます。</p> </div>		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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 RYOKO 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 マットピラティス 18:00 19:00 YURI 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 ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエ 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングヨギックアーツピギナー 7:30 8:45 YOSHI 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 ◆カラダバランス〜調整系〜 14:30 15:30 KUNIKO バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
6	7	8	10	11	12
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	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 ◆ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 RYOKO 陰ヨガ 12:00 13:15 RYOKO 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 マットピラティス 18:00 19:00 YURI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO	モーニングアシタンガヨガ 7:30 8:45 AKANE ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピギナー 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 AKIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	★★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 MIKI.I フラ 11:00 12:00 YAKO 太極拳(TAI-CHI) 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
13	14	15	17	18	19
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	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	★★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 20:00 21:30 Duncan Wong	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 RYOKO 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 マットピラティス 18:00 19:00 YURI 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 ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエ 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUOKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	◆モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE 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 ピギナー 14:45 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
20	21	22	24	25	26
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	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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:30 YOKO ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 RYOKO 陰ヨガ 12:00 13:15 RYOKO 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	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 ヨギックアーツピギナー 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 MUTSUOKO 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 MIKI.I フラ 11:00 12:00 YAKO 太極拳(TAI-CHI) 13:00 14:00 TOMI ヨギックアーツピギナー 14:45 15:45 YOSHI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
27	28	29	31	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <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> </div>	
		<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <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> </div>		<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <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>	

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 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) ★★(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> </div>		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 13:30 SATORU
6	7	8	10	11	12
ランニング 19:30 20:30 TAKA	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		★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:30 15:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI
13	14	15	17	18	19
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニング 19:30 20:30 TAKA		トレッキング(◆◆) 9:00 16:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU カフェラン 9:30 14:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 TAKA <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★☆☆滝ドボントレイルラン 9:00-16:00 (きむかつ)</p> </div>
20	21	22	24	25	26
ランニング 19:30 20:30 TAKA	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: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>特別クラス ★☆☆SUP & ランチ@BIWAKO 7/24(金祝) 8:30~17:30 (YOSHI)</p> </div>	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 MASA	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 MASA トレッキング(◆) 14:00 18:00 MASA
27	28	29	31		
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニング 19:30 20:30 TAKA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレッキング(◆) 9:00 15:00 YOSHI		
<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: 10px; 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>	