

月	火	水	金	土	日	
				1	2	
<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>◎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>		<p>★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 バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO 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 MUTSUKO ★フラ 11:00 12:00 YAKO ◆カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO バランスボール&amp;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</p>
3	4	5	7	8	9	
<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</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 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 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>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 ビューティーペルヴィス 15:00 16:00 YURI 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 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</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 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&amp;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</p>	
10	11	12	14	15	16	
<p>★☆☆山の日特別イベント 8:00-19:00 (Nadi STAFF)</p>			<p>8月10日(月)～8月16日(日) 夏季休館日 とさせていただきます</p>			
<p>9月プログラムアップ</p>						
17	18	19	21	22	23	
<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 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 RISAOKO ジヴアムクティヨガ 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>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 バランスボール&amp;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</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 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 MUTSUKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 AKANE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MUTSUKO ★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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI</p>	
24	25	26	28	29	30	
<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 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>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 バランスボール&amp;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</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 バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUKO 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 MIKII ★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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI</p>	
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>◎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。</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	2
<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>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:00 16:00 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 13:30 SATORU</p>
3	4	5	7	8	9
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	トレイルランニング(◆) 9:00 16:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:30 15:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>★☆☆滝ポントレイルラン 9:00-16:00 (きむかつ)</p> </div>
10	11	12	14	15	16
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>★☆☆山の日特別イベント 8:00-19:00 (Nadi STAFF)</p> </div>			<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>8月10日(月)～8月16日(日) 夏季休館日 とさせていただきます</p> </div>		
	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; font-size: small;"> <p>9月プログラムアップ</p> </div>				
17	18	19	21	22	23
☆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	トレッキング(◆) 9:00 16:00 SATORU	サンセットトレイルランニング(◆◆) 16:00 20:00 SATORU	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 13:00 MASA トレイルランニング(◆) 14:00 18:00 MASA
24	25	26	28	29	30
1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 MASA ランニング 19:30 20:30 TAKA	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>特別クラス ★☆☆サンセットSUP@BIWAKO 8/25(火) 15:00～21:00 (YOSHI)</p> </div> <p>ランニング 19:30 20:30 TAKA</p>	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 カフェラン 9:00 15:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 TAKA ★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI
31	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>■トレッキングのレベルについて■</p> <p>◆: 初め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: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <p>◆: 初め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; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <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！ ご確認よろしく願いたします※</p> </div>