

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
<p style="text-align: center;">2020/9/19(土) ★お寺ヨガイベント★ “Nadi×笠原寺 YOGA×坐禅” 14:00-16:00 (SANDRA & Nadiスタッフ)</p>	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 RISA 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	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ◆★★フロアピラティス 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 ヨギックアーツピグナー 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 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&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 ★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	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 ◆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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
	7	8	9	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 RISA 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	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フロアピラティス 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 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 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&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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピグナー 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	◆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 MIKII ★フラ 11:00 12:00 YAKO 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&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
14	15	16	18	19	20
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 RISA 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	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フロアピラティス 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 ◆ヨギックアーツピグナー 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 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&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 ヨギックアーツピグナー 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 MUTSUO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	◆モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 SACHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MUTSUO ★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 ピグナー 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
21	22	23	25	26	27
★モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI ハタヨガ 9:45 11:00 MAYU 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 17:00 17:45 SATORU	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 RISA 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 17:30 18:30 YUKINO アシュタンガヨガ 18:45 20:00 MUTSUO	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フロアピラティス 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 ヨギックアーツピグナー 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 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA ◆ハタヨガ@四万十 13:45 15:00 FUMIE 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 ヨギックアーツピグナー 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 MUTSUO 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グナー 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 カンフー 13:00 14:00 TOMI ◆ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 SACHI 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
28	29	30	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◎重要なお知らせ◎</p> <p>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頂きます。 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)</p> <p>■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</p> <p>■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>		
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 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 MIKII	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フロアピラティス 11:30 12:30 DAIKI ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISA 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI			
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◎スケジュールに関して◎</p> <p>◆(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>			<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◎スケジュールに関して◎</p> <p>★★(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(ウィークデー、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> </div>		<div style="border: 2px solid blue; 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>

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
		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 15:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 16:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 13:30 SATORU
7	8	9	11	12	13
☆☆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 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		★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:30 16:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 TAKA 1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 SATORU
14	15	16	18	19	20
ランニング 19:30 20:30 TAKA		はじめてのランニング 18:00 19:00 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 はいきんぐ(◆) 9:00 10:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI よりみちラン 9:00 11:00 SATORU
21	22	23	25	26	27
	ランニング 19:00 20:00 TAKA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA サンセットトレイルランニング(◆◆) 16:00 20:00 MASA	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆◆) 9:30 17:00 MASA	★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆◆) 9:30 17:00 MASA
28	29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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>		
ランニング 19:30 20:30 TAKA	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			
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">■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> </div>		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">■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> </div>		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; 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>	