

月	火	水	金	土	日
5	6	7	9	10	11
<p style="text-align: center;"><b>◎重要なお知らせ◎</b>            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)  <b>■KUMI先生■、■KEIKO先生■、■DAIKI先生■</b>            レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回  <b>■SANDRA先生■</b>            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>			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 マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 NATSUKI 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 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	☆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 MIKII <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; text-align: center;"> <b>★特別クラス★◆『★女性と骨盤』</b>              13:00-15:00 (KUNIKO)           </div> 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
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 MIKII	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI <b>★★</b> マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI <b>★★</b> 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	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 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 18:15 19:15 YOKO アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI	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 リラクソヨガ 17:30 18:45 YOKO	★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 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
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 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	ビューティーペルヴィス 9:00 10:00 YURI <b>★★</b> マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI <b>★★</b> 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 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 マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI	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 バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI 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 <b>★★</b> バランスボール&ピラティス ビギナー 14:45 15:45 MEGUMI <b>★★</b> 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
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 MIKII	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI <b>★★</b> マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI <b>★★</b> 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 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 アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 YOKO	◆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 アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUOKO リラクソヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
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	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 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	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI <b>★★</b> マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI <b>★★</b> 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 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 マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI	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 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 MUTSUOKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	
<p style="text-align: center;"><b>◎スケジュールに関して◎</b>            ◆(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 style="text-align: center;"><b>◎スケジュールに関して◎</b>  <b>★★(黒星2つ)の連続プログラム</b>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!  <b>★(黒星1つ)のプログラム</b>は  <b>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)</b>            に関係なくどなたでも受講いただけます。</p>		<p style="text-align: center; color: red;">※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!            ご確認よろしく願いいたします※</p>

月	火	水	金	土	日
			2	3	4
<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会員様ノーク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>			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(◆) 9:30 15:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO  ★☆☆龍神村1dayトレイルラン(◆◆) 6:00-21:00 (MASA & SATORU)
5	6	7	9	10	11
☆☆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 19:00 20:00 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 TAKA  ★☆☆CAMP & トレッキング in KAMEYAMA(◆) 6:15-20:30	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO ★★滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI
12	13	14	16	17	18
ランニング 19:30 20:30 TAKA	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 17:00 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 未定  ★☆☆ランニングフェスタ 8:00- (きむかつ)
19	20	21	23	24	25
☆☆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 19:00 20:00 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 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 SATORU	★☆☆秋のプチ旅~1dayトレッキング~(◆◆) 7:00-21:00 (YOSHI)
26	27	28	30	31	
ランニング 19:30 20:30 TAKA	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 14:00 SATORU	1dayトレイルランニング(◆◆◆) 7:30 18:00 SATORU	
<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>		<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>		<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！ ご確認よろしくお願いたします※</p>	

【10月オンライン同時配信クラススケジュール】

オンラインクラスのスケジュールアップは**第4火曜日**の**21:30**です！

クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます！  
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

月	火	水	金	土	日
			2	3	4
				ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	<div style="border: 2px solid #ff00ff; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★特別クラス★ 『☆☆女性と骨盤』 13:00-15:00(KUNIKO)</p> </div>
5	6	7	9	10	11
ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI	マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO	フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI	ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
12	13	14	16	17	18
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	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		ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	
19	20	21	23	24	25
ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI	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	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	
26	27	28	30	31	
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO	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	アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI		
			<div style="border: 2px solid #ff0000; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>◎スケジュールに関して◎ オンライン同時配信クラスに関しては 休会中(月会員)、ドロップイン会員の方は別途受講料が必要です。  ウィークデー、ウィークエンド、ウィークエンド&amp;ナイト会員の方は 時間外でもオンラインでの受講は可能です。 4days会員の方はオンラインクラスの受講に関してはカウント外となります。  回数制限のあるクラスもオンライン受講は制限の対象外となります。</p> </div>		
					<div style="border: 2px solid #00aaff; border-radius: 15px; padding: 5px; 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>