

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content;"> <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致します※</p> </div>	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 ★★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 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 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 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	★★大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA モーニングハタヨガ 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 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 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	8 ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO 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	9 ビューティーペルヴィス 9:00 10:00 YURI ★★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 20:00 21:30 Duncan Wong	11 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 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	12 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 ★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
14 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	15 ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO 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	16 ビューティーペルヴィス 9:00 10:00 YURI ★★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 YOSHI	18 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 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 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	19 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 バレエプレビギナー 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	20 ★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 ★★バランスボール&ピラティス ビギナー 14:45 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
21 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	22 イシュタヨガ 9:00 10:15 YOKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO 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	23 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 YOSHI	25 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 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	26 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 MUTSUOKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	27 <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>★年末恒例イベント★ 12月27日(土) 108回太陽礼拝 10:00~12:00 (Nadi インストラクター)</p> </div>
28 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>12月28日(月) ~1月4日(月) 年末年始休館日とさせていただきます</p> </div>	29 	30 	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <p>◎重要なお知らせ◎ 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)</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>		
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <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> </div>					

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> <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> </div>	<p>★★滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI 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 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU はじめてのトレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU トレランビギナー(◆) 13:00 16:00 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO 1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 SATORU</p>
7	8	9	11	12	13
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE 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>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 TAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO</p>
14	15	16	18	19	20
<p>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>トレイルランニング(◆) 9:00 15:00 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 TAKA ★★奈良さんぽ 9:00 17:00 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO 1dayトレッキング(◆) 9:00 17:00 YOSHI</p>
21	22	23	25	26	27
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE 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>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 SATORU</p>	<div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★年末恒例イベント★ 12月27日(土) 108回太陽礼拝 10:00~12:00 (Nadi インストラクター)</p> </div>
28	29	30			
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>12月28日(月) ~1月4日(月) 年末年始休館日とさせていただきます</p> </div>			<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <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>	
		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>■トレッキングのレベルについて■ ◆: 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; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>■トレイルランニングのレベルについて■ ◆: 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>	

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> <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>		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI 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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO やさしいクリアルヨガ 17:30 18:45 AI
7	8	9	11	12	13
ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	クリアルヨガ 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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 NATSUKI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	
14	15	16	18	19	20
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI 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	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
21	22	23	25	26	27
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	クリアルヨガ 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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	<div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★年末恒例イベント★ 12月27日(土) 108回太陽礼拝(オンライン可) 10:00～12:00 (Nadi インストラクター)</p> </div>
28	29	30			
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>12月28日(月) ～1月4日(月) 年末年始休館日とさせていただきます</p> </div>				
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>◎オンラインクラス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サテライトプラス会員登録が必要です。 ウィークデー、ウィークエンド、ウィークエンド&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。</p> </div>			<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>◎重要なお知らせ◎ ※オンラインクラスに関しては下記の回数制限の対象外とさせていただきます 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>		