

月	火 1	水 2	金 4	土 5	日 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たします※</p> </div>	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO クリバルヨガ 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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIJ	ビューティーベルヴィス 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 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 イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 SACHI	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエプレピギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラクソスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 NATSUKI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKIJ 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	
	ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ビューティーベルヴィス 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 ヨギックアーツピギナー 10:30 11:45 YOSHI クリバルヨガ 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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIJ	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 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 イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラクソスヨガ 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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラクソスヨガ 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 MIKIJ フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI
	ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ビューティーベルヴィス 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 ヨギックアーツピギナー 10:30 11:45 YOSHI クリバルヨガ 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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIJ	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 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 KUMI 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 イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラクソスヨガ 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 ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエプレピギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUOKO リラクソスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	はじめてのフラ 7:30 8:45 KANA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKIJ 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 やさしいクリバルヨガ 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 YURIKO ビューティーベルヴィス 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 ヨギックアーツピギナー 10:30 11:45 YOSHI クリバルヨガ 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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIJ	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マトピラティス 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 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA やさしいヨガ 13:30 14:45 MEGU バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラクソスヨガ 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 ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE マットピラティス 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUOKO リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングハタヨガ@四方十 7:30 8:45 FUMIE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKIJ 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
	ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ビューティーベルヴィス 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 JUNKO クリバルヨガ 13:00 14:15 YURI すつきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIJ	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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI		★お寺ヨガ★ 6/26(土)『Nadi×笠原寺×YOGA』 14:00-16:00 (SANDRA)	★特別クラス★ 6/27(日)『自力整体』 17:30-19:00 (MARIE)
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ビューティーベルヴィス 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 JUNKO クリバルヨガ 13:00 14:15 YURI すつきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIJ	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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI				

◎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。

◎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て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

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
	トレッキング(◆) 10:00 16:00 YOSHI	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレイルランニング(◆) 12:30 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★トレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU ★★トレッキング(◆) 13:30 16:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ロングスローランニング 9:00 11:00 SATORU トレイルランニング(◆◆) 12:00 15:00 SATORU
7	8	9	11	12	13
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	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 1day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 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">           ★☆☆超ビギナーのための 魔法のランニングスクール 9:00-11:30(きむかつ) ★☆☆Nadiこどものアウトドア遊びCLUB 14:00-16:00(SATORU)         </div>
14	15	16	18	19	20
☆☆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	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 トレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU トレイルランニング(◆) 13:30 16:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI
21	22	23	25	26	27
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	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 トレッキング(◆) 9:00 11:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:00 11:00 SATORU ★★京散歩 14:30 16:30 SATORU
28	29	30			
☆☆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	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; margin: 10px auto; width: 80%;"> <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: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <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; margin: 10px auto; width: 80%;"> <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: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <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いたします※</p> </div>	

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
		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		ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 NATSUKI カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
7	8	9	11	12	13
ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 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	ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA アロマリラックスヨガ 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 リラックスヨガ 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 MIKI.I 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 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 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
21	22	23	25	26	27
ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI 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	ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA	モーニングハタヨガ@四方十 7:30 8:45 FUMIE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
28	29	30			
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	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			
<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>			<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&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。</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>