

月	火	水	金	土	日			
<p>◎重要なお知らせ◎ 下記の先生方のクラスに關して予約・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>2</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI フローヨガ 10:30 11:45 KEIKO 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 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</p>	<p>3</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 バレエプレピグナー 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</p>	<p>4</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 MIKI.I 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</p> <p>★『アニマルフロー』 17:30-19:00 (MARIE)</p>			
<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>7</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 RISA KO 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</p>	<p>9</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 MEGU バランスボール&amp;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</p>	<p>10</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 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</p>	<p>11</p> <p>★☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA はじめてのフラ 7:30 8:45 KANA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 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&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>			
<p>12</p> <p>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</p>	<p>13</p> <p>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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>14</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 RISA KO 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</p>	<p>16</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 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</p>	<p>17</p> <p>モーニングヴァンヤサヨガ 7:30 8:45 SACHI 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 バレエプレピグナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSU KO リラクソスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>18</p> <p>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 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>			
<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>21</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 RISA KO 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</p>	<p>23</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 YOKO 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 MEGU バランスボール&amp;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</p>	<p>24</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 <del>ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI</del> ★『Spiral Fascial Flow』 13:00-15:00 (Asa Kubiak) アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSU KO リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>25</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 MIKI.I 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>			
<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p> <p>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 すつきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>28</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 RISA KO 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</p>	<p>30</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 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</p>	<p>31</p> <p>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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSU KO <del>リラクソスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</del></p>				
			<p>◎スケジュールに關して◎ ★★(黒星2つ)の連続プログラムに關しては 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) に關係なくとも受講いただけます。</p>			<p>※レッスンの追加・変更に關しては赤字で 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
			2	3	4
			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 ★★京散歩 9:00 14:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 13:00 SATORU
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <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>					
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 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		★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 SATORU <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;">★☆サンセットSUP@琵琶湖 15:00-21:00 (YOSHI)</div>	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI
12	13	14	16	17	18
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆◆) 12:00 17:00 SATORU <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;">★☆超ビギナーのための 魔法のランニングスクール 9:00-11:00(きむかつ)</div>	★☆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
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 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	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;">★☆ジャワークライミング &amp; ピザランチ 8:30-18:00 (NORIO &amp; SATORU)</div>	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:00 15:00 SATORU	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;">『芦屋ロックガーデン～有馬温泉 1dayトレッキング&amp;トレイルランニング』 7:00-18:00 (YOSHI &amp; SATORU)</div>
26	27	28	30	31	
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;">★☆サンセットSUP@琵琶湖 15:00-21:00 (YOSHI)</div>	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング(◆) 11:00 14:00 MASA <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;">★初夏のサンセットトレイルランニング 16:00-20:00 (MASA)</div>	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA	
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px;"> <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; padding: 10px; margin: 10px;"> <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: 1px solid blue; padding: 10px; margin: 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
			2	3	4
<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>				ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI	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 MIKI.I
5	6	7	9	10	11
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		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
12	13	14	16	17	18
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	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	アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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
19	20	21	23	24	25
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		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI		ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA	
26	27	28	30	31	
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	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 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	
			<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ひいたします※</p>