

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>1</p>					
<p>2</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	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 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 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 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 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 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングヴィンヤサフロヨガ 7:30 8:45 SACHI 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 アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO 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 MUTSUKO ★フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI
<p>8</p>					
<p>9</p>					
<p>10</p>					
<p>11</p>					
<p>12</p>					
<p>13</p>					
<p>14</p>					
<p>15</p>					
<p>8月9日(月)～8月15日(日) 夏季休館日 とさせていただきます</p>					
<p>16</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	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 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 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 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングナチュラルフロヨガ 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 MUTSUKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	はじめてのフラ 7:30 8:45 KANA 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 やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI
<p>17</p>					
<p>18</p>					
<p>19</p>					
<p>20</p>					
<p>21</p>					
<p>22</p>					
<p>23</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	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 ★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 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 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 アロマリラックスヨガ 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 MUTSUKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
<p>24</p>					
<p>25</p>					
<p>26</p>					
<p>27</p>					
<p>28</p>					
<p>29</p>					
<p>30</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	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 すっきりヨガ 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 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 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 アロマリラックスヨガ 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 MUTSUKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
<p>31</p>					
<p>9月プログラムアップ日</p>					
<p>30</p>					
<p>31</p>					
<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>					
<p>★☆☆自力整体』 17:30-19:00 (MARIE)</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>					

月	火	水	金	土	日
					1
※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※	★(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！				★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:00 16:00 SATORU
2	3	4	6	7	8
☆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(◆) 9:00 16:00 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 ★☆☆夏のアウトドア特別イベント 9:30-21:00 (SATORU & YOSHI)
9	10	11	13	14	15
8月9日(月)～8月15日(日) 夏季休館日 とさせていただきます					
16	17	18	20	21	22
☆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 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 トレッキング(◆) 9:00 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 18:00 MASA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI
23	24	25	27	28	29
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングピギナー 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 17:00 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA はじめてのトレッキング(◆) 9:00 11:00 MASA トレイルランニング(◆) 12:00 18:00 MASA
30	31	■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。		■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。	

9月プログラムアップ日

月	火	水	金	土	日	
<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>					1	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
2	3	4	6	7	8	
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 陰ヨガ 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	ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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	
9	10	11	13	14	15	
<p>8月9日(月)～8月15日(日) 夏季休館日 とさせていただきます</p>						
16	17	18	20	21	22	
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 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	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	ヴァインヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA	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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI	
23	24	25	27	28	29	
陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		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	ヴァインヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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	
<p>9月オンラインプログラムアップ日</p>						
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					
<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>					<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>	