

月	火	水	金	土	日	
		1	3	4	5	
		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	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI ★フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ヴィンヤサフローヨガ 14:30 15:45 SACHI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI ★☆『アニマルフロー』 17:30-19:00 (MARIE)	
6	7	8	10	11	12	
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 MIKI	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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISA ジヴァムクテイヨガ 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 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	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 ★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	
13	14	15	17	18	19	
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 KANA 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	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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISA ジヴァムクテイヨガ 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 イシュタヨガ 10:30 11:45 YOKO 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 MUTSU リラクソスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングヴィンヤサフローヨガ 7:30 8:45 SACHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI ★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	
20	9月プログラムアップ日	21	22	24	25	26
モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO ヨギックアーツピギナー 9:45 11:00 YOSHI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO 『腸活スペシャルWS』 14:00-15:00(YUKA) 『Nadi×妙満寺お月見YOGA』 17:30-19:00(RYOKO)	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 MIKI	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 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 MUTSU 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 MIKI ★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 やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI	
27	28	29	<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・ご受講の回数をご設定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			
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 ずつきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO ★フラ 16:00 17:00 KANA 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	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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISA ジヴァムクテイヨガ 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	<b>◎スケジュールに関して◎</b> ★★(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。			<b>※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※</b>

月	火	水	金	土	日
		1 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	3	4 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:00 14:00 SATORU	5 ★☆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 トレッキング(◆) 10:00 16:00 YOSHI
6 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	7	8 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	10	11 ★☆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	12 ★☆シュノーケリングイベント@宮津 9:00-19:00 (NORIO, SATORU & YOSHI)
13 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	14 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	15 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	17 トレイルランニング(◆) 9:00 16:00 SATORU	18 ★☆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 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆SUP & ランチ@BIWAKO 8:30-17:30 (YOSHI)
20 トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU 『Nadi×妙満寺 お月見YOGA』 17:30-19:00 (RYOKO)	21	22 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	24	25 ★☆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	26 ★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 MASA はじめてのトレッキング(◆) 14:00 17:00 MASA
27 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	28 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	29 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU			
<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆:初めての方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆: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。</li> <li>◆◆◆:距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。</li> </ul>		<p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆:初めての方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆: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。</li> <li>◆◆◆: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。</li> </ul>		<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 フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI	3 アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI	4 ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA リラクソヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	5 モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO
6 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	7	8 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	10 ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	11 モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	12
13 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	14 クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	15 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	17 アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI	18 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	19 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
20	21	22 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO	24 ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	25 ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI リラクソヨガ 17:30 18:45 YOKO	26 モーニングフロヨガ 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
27 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	28 クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	29 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><b>◎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</b> 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)</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>		
			<p><b>◎オンラインクラススケジュールに関して◎</b> 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。</p> <p>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><b>※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！</b> ご確認よろしくお願いたします※</p>

10月オンラインプログラムアップ日