

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>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA やさしいヨガ 13:30 14:45 KEIKO 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</p>	<p>2</p> <p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE トゥリヨガ 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 MUTSUKO リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>3</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&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>
<p>4</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>5</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 AKANE 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>6</p> <p>ヨガムーブ 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>8</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&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO</p>	<p>9</p> <p>モーニングヨギックアーツピグナー 7:30 8:45 YOSHI トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA 『アニマルフロー』11:15-12:30 『自力整体』13:00-14:30 (MARIE) 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 SACHIKO</p>	<p>10</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 カラダバランス〜調整系〜 14:45 15:45 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>
<p>11</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>12</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.I</p>	<p>13</p> <p>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 RISA KO 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</p>	<p>15</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA やさしいヨガ 13:30 14:45 KEIKO 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</p>	<p>16</p> <p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI トゥリヨガ 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 MUTSUKO リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>17</p> <p>モーニングすつきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO 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&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>
<p>18</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>19</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.I</p>	<p>20</p> <p>ヨガムーブ 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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>22</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI イシュタヨガ 10:30 11:45 YOKO 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</p>	<p>23</p> <p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE トゥリヨガ 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 SACHIKO</p>	<p>24</p> <p>モーニングトゥリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO 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 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>
<p>25</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>26</p> <p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE すつきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO フラ 16:00 17:00 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.I</p>	<p>27</p> <p>ヨガムーブ 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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>29</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 KEIKO 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</p>	<p>30</p> <p>モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA トゥリヨガ 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 MUTSUKO リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>31</p> <p>はじめてのフラ 7:30 8:45 KANA ★Nadi OPEN DAY★ 『アシュタンガヨガフルプライマリー』 9:30-11:30 (MIKI.I) 『音浴とヨガ〜ティーブライケーション』 14:00-16:00 (YOKO&あき) 『ハンドバン×Yoga Nidra』 17:30-19:00 (SACHI&cojicose)</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) に関係なくとも受講いただけます。</p>					
<p>※レッスンの追加・変更に関しては赤字で 表記しております! ご確認よろしくお願いたします※</p>					

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<div style="border: 2px solid red; 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>				☆山さんぼと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 MASA トレッキング(◆) 14:00 17:00 MASA	☆山さんぼと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 MASA トレッキング(◆) 14:00 17:00 MASA
4	5	6	8	9	10
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ノルディックウォーキング 10:00 17:00 YOSHI 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	★☆コミュニティラン 20:00 20:45 DAIKLY	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★☆パラグライダーと滋賀散歩 8:00-17:00 (SATORU)</p> </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
11	12	13	15	16	17
☆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 16:00 SATORU ★☆コミュニティラン 20:00 20:45 DAIKLY	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆滋賀さんぼ 9:00 17:00 YOSHI
	11月プログラムアップ日				
18	19	20	22	23	24
☆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 18:00 19:00 SATORU	トレイルランニング(◆) 10:00 14:00 SATORU ★☆コミュニティラン 20:00 20:45 DAIKLY	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆京散歩 9:00 15:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU はじめてのトレッキング(◆) 14:00 17:00 SATORU
25	26	27	29	30	31
☆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	★☆コミュニティラン 20:00 20:45 DAIKLY	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★☆秋の大遠足バスツアー トレッキング @曾爾高原 7:30-19:00 (SATORU & YOSHI)</p> </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: 2px solid red; padding: 5px;"> <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: 5px;"> <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; border-radius: 10px; padding: 5px; 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
			1	2	3
			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 FUMIE トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	やさしいクリアルヨガ 17:30 18:45 AI
4	5	6	8	9	10
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 ヨガキックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	モーニングヨガキックアーツビギナー 7:30 8:45 YOSHI リラックスヨガ 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.I カラダバランス～調整系～ 14:45 15:45 KUNIKO
11	12	13	15	16	17
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリアルヨガ 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	トウリヨガ 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 やさしいクリアルヨガ 17:30 18:45 AI
18	19	20	22	23	24
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 ヨガキックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI		モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE ヨガキックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	やさしいクリアルヨガ 17:30 18:45 AI
	11月オンラインプログラムアップ日				
25	26	27	29	30	31
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリアルヨガ 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		
<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&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>