

月 1	火 2	水 3	金 5	土 6	日 7
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 MIK.I	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 アロマイシュタヨガ 14:30 15:45 YOKO ヨギックアーツピギナー 16:00 17:15 YOSHI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 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	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI バレエプレビギナー 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 MIK.I ★フラ 11:00 12:00 KANA 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 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 11:00 12:00 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 MIK.I	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 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 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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI トウリヨガ 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	☆☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA モーニングトウリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIK.I ★フラ 11:00 12:00 KANA 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
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 AKIKO 12月プログラムアップ日	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 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	モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA トウリヨガ 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 バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSU KO	モーニングヴィンヤサヨガ 7:30 8:45 SACHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MUTSU KO ★フラ 11:00 12:00 KANA 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 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE ★Nadi OPEN DAY★ 『ヨガとカレアのワークショップ』(KUMI) 『腸活スペシャルWS』(YUKA) 『キールタンのタベ』(Ryoko & gumi)	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	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE トウリヨガ 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 KO 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 MIK.I ★フラ 11:00 12:00 KANA 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 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 11:00 12:00 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 MIK.I			<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)</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>◎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>※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ひいたします※</p>

月	火	水	金	土	日
1 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	2 ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	3 トレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU トレイルランニング(◆) 13:00 16:00 SATORU	5 トレイルランニング(◆) 12:00 16:00 SATORU ☆☆コミュニティラン 20:00 20:15 DAIKLY	6 ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 SATORU ランニング 17:45 18:45 SATORU	7 ☆☆モーニングフルディックウォーキング 7:30 8:30 YOSHI 1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 SATORU
8 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	9 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE	10 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	12 ☆☆コミュニティラン 20:00 20:15 DAIKLY	13 ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 12:00 SATORU ☆☆はじめてのトレッキング(◆) 13:00 16:00 SATORU	14 ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ☆☆はじめてのトレッキング(◆) 9:00 13:00 SATORU <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">☆☆和歌山龍神村散歩と芋堀り 7:00-22:00 (MASA &amp; YOSHI)</div>
15 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	16 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	17 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	19 ☆☆コミュニティラン 20:00 20:15 DAIKLY	20 ☆☆モーニングアウトドア太極拳 7:30 8:30 TOMI ☆☆スラックライン 13:00 14:30 TOMI	21 ☆☆モーニングフルディックウォーキング 7:30 8:30 YOSHI ☆☆外ヨガ 14:00 15:30 MEGU
22	23	24 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	26 トレイルランニング(◆) 13:30 17:00 SATORU ☆☆コミュニティラン 20:00 20:15 DAIKLY	27 ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ☆☆京散歩 9:00 14:00 SATORU	28 ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayノルディックウォーキング 9:00 17:00 YOSHI 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 SATORU
29 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	30 ☆☆滋賀さんぽ 9:30 17:00 YOSHI				
<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>					
<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>		<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>		<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>	

12月プログラムアップ日

★(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！

■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。

※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※

月 1	火 2	水 3	金 5	土 6	日 7
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 ヨギックアーツピグナー 16:00 17:15 YOSHI	アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 MIK.II
8	9	10	12	13	14
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		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	ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
15	16	17	19	20	21
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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	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 トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
22	23	24	26	27	28
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE	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	ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI	
29	30				
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					

12月オンラインプログラムアップ日

◎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

◎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。

※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※