

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 RISAOKO 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 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 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 ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE パレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 KANA 『～ジヴァムクティヨガ×テニスヨガドレス～ “初”ポップアップショップ記念クラス』 13:00-15:00(RYOKO & TAMAKI) バランスボール&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	
		6	7	8	10	
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	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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO 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 ★はじめてのベリーダンス 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI	
		13	14	15	17	
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 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	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 RISAOKO 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 Dunsan Wong	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE パレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUOKO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI	
		20	21	22	24	
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 クリパルヨガ 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 MIKI.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 ベーシックアシタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO 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 マットピラティス 15:00 16:00 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 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 ★はじめてのベリーダンス 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 MUTSUOKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 MIKI.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	
		27	28	29	31	
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	☆年末恒例イベント☆ 12月28日(火) 108回太陽礼拝(オンライン可) 10:00~12:00 (Nadi インストラクター)	12月29日(水) ~1月4日(火) 年末年始休館と させていただきます				
		◎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				※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※

1月プログラムアップ日

レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回
 レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回

※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※

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 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 ★☆☆かぶとの森エコツーリズム「MOUNTAIN DAY」 トレッキング or トレイルランニング 6:30-19:00 (AKIRA)	★☆☆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
		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> <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>			
6	7	8	10	11	12
☆☆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	★☆☆コミュニティラン 20:00 20:45 DAIKLY		★☆☆モーニングアウトドア太極拳 7:30 8:30 TOMI
13	14	15	17	18	19
☆☆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	★☆☆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 ★★はじめてのトレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU トレイルランニング(◆◆) 13:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングフルディックウォーキング 7:30 8:30 YOSHI 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
					1月プログラムアップ日
20	21	22	24	25	26
☆☆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	★☆☆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 ★★1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 YOSHI
27	28	29	31	1/1	1/2
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> <p>★年末恒例イベント★ 12月28日(火) 108回太陽礼拝(オンライン可) 10:00~12:00 (Nadi インストラクター)</p> </div>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> <p>12月29日(水) ~1月4日(火) 年末年始休館と させていただきます</p> </div>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> <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>		
1/3	1/4			<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> <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: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> <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	3	4	5
<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。</p> <p>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>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>	<p>アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI</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 リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</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 MIKII</p>
6	7	8	10	11	12
<p>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</p>	<p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p>	<p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p>	<p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA</p>	<p>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI</p>	<p>モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI</p>
13	14	15	17	18	19
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p>	<p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p>	<p>フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p>	<p>アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI</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</p>	<p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII 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</p>
20	21	22	24	25	26
<p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>		<p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p>	<p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA</p>	<p>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	
27	28	29	31	1/1	1/2
<p>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 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p>	<p>★年末恒例イベント★ 12月28日(火) 108回太陽礼拝(オンライン可) 10:00～12:00 (Nadi インストラクター)</p>	<p>12月29日(水) ～1月4日(火) 年末年始休館と させていただきます</p>			
1/3	1/4	<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>			<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>