

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|--|--|--|
| | | | | 1 | 2 |
| <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)</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>12月29日(水) ~1月4日(火)</p> <p>年末年始休館日 とさせていただきます</p> | |
| 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| | | <p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★マツピラティス 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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p> | <p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ボディメンテナス 12:00 13:15 YURI やさしいヨガ 13:30 14:45 KEIKO マツピラティス 16:30 17:30 YOKO 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>★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 ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE マツピラティス 14:45 15:45 YOKO 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</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 MIKI.I ★フラ 11:00 12:00 KANA カンフー 13:00 14:00 TOMI ★クニコヨガ 16:15 17:00 KUNIKO やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI</p> |
| 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| <p>★ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ★マツピラティス 11:30 12:30 YURIKO ★ボディメンテナス 12:45 13:45 YURI</p> <p>★姿勢コンディショニング 16:30 17:30 SATORU ★太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 TOMI</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 マツピラティス 18:15 19:15 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p> | <p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★マツピラティス 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>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 マツピラティス 16:30 17:30 YOKO 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>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 ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO 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</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 カンフー 13:00 14:00 TOMI カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO ★クニコヨガ 16:15 17:00 KUNIKO やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI</p> |
| 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 |
| <p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マツピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナス 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>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 マツピラティス 18:15 19:15 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p> | <p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★マツピラティス 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>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴァンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ボディメンテナス 12:00 13:15 YURI 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>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 ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE マツピラティス 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</p> | <p>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 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> |
| 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 |
| <p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マツピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナス 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>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 マツピラティス 18:15 19:15 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p> | <p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★マツピラティス 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>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 アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 SACHI</p> | <p>モーニングすつきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO 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 ★はじめてのベリーダンス 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 MUTSU リラクソスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p> | <p>モーニングマツピラティス 7:30 8:45 DAIKI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 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</p> |
| 31 | | | | | |
| <p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マツピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナス 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>◎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 表記してあります! ご確認よろしくお願いたします※</p> | |

★陽活スペシャルWS★
14:00-15:00(奥地由佳)

2月プログラムアップ日

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|-------------------------------|--|--|--|
| | | | | 1 | 2 |
| <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> | | | | <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>12月29日(水) ~1月4日(火)</p> <p>年末年始休館日 と させていただきます</p> </div> | |
| 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| | | 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 | ☆☆モーニングルディックウォーキング 7:30 8:30 YOSHI NEW YEAR トレラン(◆◆) 9:00 12:00 SATORU トレッキング(◆◆) 13:00 17:00 SATORU | ☆☆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 17:00 MASA |
| 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| 山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレイルランニング(◆◆) 10:30 17:00 MASA はじめてのトレッキング 11:00 13:00 SATORU | 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE コミュニティラン 19:30 20:15 DAIKLY | はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | トレイルランニング(◆) 13:30 17:00 SATORU コミュニティラン 20:00 20:45 DAIKLY | ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★京散歩 9:00 15:00 SATORU | <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★新年七福神巡りRUN 7:00-19:00(SATORU)</p> </div> ★★滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI |
| | <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 2px; display: inline-block;">2月プログラムアップ日</div> | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 |
| ☆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 18:30 19:30 SATORU | コミュニティラン 20:00 20:45 DAIKLY | ☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 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 17:00 MASA |
| 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 |
| ☆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トレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 SATORU | ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU |
| 31 | <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>■トレッキングのレベルについて■</p> <p>◆: 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; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <p>◆: 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: 15px; 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おります！ ご確認ください※</p> </div> |

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|--|--------------------------------|---|--|---|---|
| | | | | 1 | 2 |
| <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>12月29日(水) ～1月4日(火) 年末年始休館日 と させていただきます</p> | |
| 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| | | <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>トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p> | <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI</p> |
| 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| <p>ボディメンテナンス 12:45 13:45 YURI 太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 TOMI</p> | | <p>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</p> | <p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA</p> | <p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE 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 カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO</p> |
| 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 |
| <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 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</p> | <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI</p> |
| | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 |
| | <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> | <p>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</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 SACHIKO</p> | <p>モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI</p> |
| 31 | | | | | |
| <p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</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> |

2月オンラインプログラムアップ日