

月	火	水	金	土	日	
<p>◎重要なお知らせ◎</p> <p>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>5/8(日) 『大徳寺モーニングヨガ×坐禅』 7:00-9:00 (YUKA)</p>						
2	3	4	6	7	8	
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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	★ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ★ヨギックアーツビギナー 10:30 11:45 YOSHI ★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 17:00 18:00 YURIKO	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 RISSAKO 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 16:15 17:30 YOKO ヨギックアーツビギナー 18:00 19:15 YOSHI	★ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ★ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 KUMI ★ボディメンテナス 12:00 13:15 YURI ★やさしいヨガ 13:30 14:45 SHIINA ★バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI ★アロマイシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO	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 ヨギックアーツビギナー 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	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	
9	10	11	13	14	15	
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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	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 YURIKO 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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISSAKO 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 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 SHIINA 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 『チャクラチューニングヨガ×テティスヨガドレス』 11:00-14:30 (RYOKO & MIKI) 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 MUTSUKO 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 ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI カンフー 13:00 14:00 TOMI 『カラダの外と内側から整える～薬膳茶と体操～』 14:15-15:30 (KUNIKO & シンヤ) 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	
16	17	18	20	21	22	
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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	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 YURIKO 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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISSAKO 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 ヨギックアーツビギナー 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 ボディメンテナス 12:00 13:15 YURI やさしいヨガ 13:30 14:45 SHIINA 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 ヨギックアーツビギナー 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 MUTSUKO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングすっきりヨガ 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 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	
23	24	25	27	28	29	
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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	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 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	ボディメンテナス 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 RISSAKO 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 ヨギックアーツビギナー 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 SHIINA ★腸スレッチ 16:30 17:30 YUKA.O 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 ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE カラダバランス～調整系～ 14:45 15:45 KUNIKO 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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カンフー 13:00 14:00 TOMI やさしいクリバルヨガ 14:30 15:45 AI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI	
30	31	<p>◎スケジュールに関して◎</p> <p>★★(黒星2つ)の連続プログラムに関しては どちらか1レッスンを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！</p> <p>★(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ひいたします※</p>
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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	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 すっきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I					

月	火	水	金	土	日
					1
※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※	★(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！				★☆古都巡り Running event "京都to奈良" 7:00-18:00 (SATORU)
2	3	4	6	7	8
☆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 13:00 17:00 YOSHI	トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 SATORU ☆☆超ビギナーのための魔法のランニングスクール 9:15-10:45 (きむかつ)		★☆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 トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU 里山散歩 14:00 15:30 SATORU
9	10	11	13	14	15
☆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 19:30 20:30 DAIKLY	★☆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 トレッキング(◆) 14:00 17:00 MASA	
16	17	18	20	21	22
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング(◆) 11:00 14:00 MASA はじめてトレイルランニング(◆) 15:00 17:00 MASA ☆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	トレッキング(◆) 12:00 16:00 SATORU ★☆コミュニティラン 19:30 20:30 DAIKLY	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:00 13:00 SATORU ラン&ウォーク 14:00 15:30 SATORU	★☆アウトドア太極拳 7:30 8:30 TOMI ★☆スラックライン 10:30 12:00 TOMI
23	24	25	27	28	29
☆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 19:30 20:30 DAIKLY	★☆外ヨガ 13:00 14:30 NATSUKI	トレッキング(◆) 9:00 13:00 YOSHI ★☆スラックライン 14:30 16:00 TOMI
30	31	■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。	

月	火	水	金	土	日
					1 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
<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>					
2	3	4	6	7	8
ボディメンテナンス 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 ヨギックアーツビギナー 18:00 19:15 YOSHI		トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA	
9	10	11	13	14	15
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA 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 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
16	17	18	20	21	22
ボディメンテナンス 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 ヨギックアーツビギナー 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
23	24	25	27	28	29
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI カラダバランス～調整系～ 14:45 15:45 KUNIKO	
30	31				
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI					
<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>