

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關して予約・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 ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ポディメンテナン 12:00 13:15 YURI やさしいヨガ 13:30 14:45 SHIINA バランスボール&amp;ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO</p>	<p>2 ★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 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 AKANE リラククスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>3 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 リラククスフローヨガ 11:00 12:15 YOSHI カンフー 13:00 14:00 TOMI バランスボール&amp;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 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ポディメンテナン 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 ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MISATO 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 SHINO 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</p>	<p>6 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 RISAKO 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 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 マットピラティス 16:30 17:30 YURI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラククスヨガ 19:30 20:45 SACHI</p>	<p>9 ★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 マットピラティス 14:45 15:45 YOKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO 『自力整体』17:30-19:00 (MARIE)</p>	<p>10 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 カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO クニコヨガ 16:00 17:00 KUNIKO やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI</p>
<p>11 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ポディメンテナン 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 ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MISATO 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</p>	<p>13 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 RISAKO 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</p>	<p>15 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 SHIINA バランスボール&amp;ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラククスヨガ 19:30 20:45 SACHI</p>	<p>16 モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI 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 MUTSUOKO リラククスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>17 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 マットピラティス 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&amp;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 はじめてのタヒチアンダンス(ステップ編) 8:00 9:00 KANA ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ★ワークショップ★ 『進化した陰ヨガ』 14:00-15:30(MAKOTO)</p>	<p>19 ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MISATO 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 AKIKO</p>	<p>20 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 RISAKO 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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>22 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&amp;ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラククスヨガ 19:30 20:45 SACHI</p>	<p>23 モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO 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 リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>24 はじめてのタヒチアンダンス 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 はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI バランスボール&amp;ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>
<p>25 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ポディメンテナン 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 ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MISATO クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE すっきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO ★フラ 16:00 17:00 KANA マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I</p>	<p>27 ポディメンテナン 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 RISAKO 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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>29 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 SHIINA バランスボール&amp;ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラククスヨガ 19:30 20:45 SACHI</p>	<p>30 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 リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>31 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 KANA カンフー 13:00 14:00 TOMI バランスボール&amp;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>◎スケジュールに關して◎ ★★(黒星2つ)の連続プログラムに關しては 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)</p>			<p>※レッスンの追加・変更に關しては赤字で 表記してあります！ ご確認よろしくお願ひいたします※</p>		

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
			トレイルランニング(◆) 13:00 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 トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 DAIKLY 北山散歩 9:00 11:00 DAIKLY  ★☆サンセットSUP@琵琶湖 15:00-21:00(YOSHI)
			4	5	6
☆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 19:30 20:30 DAIKLY	★☆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	★☆モーニングラン 7:30 8:30 DAIKLY 北山散歩 9:00 11:00 DAIKLY はじめてのトレッキング(◆) 13:00 15:00 SATORU
			8	9	10
			11	12	13
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	★☆サンセットSUP@琵琶湖 15:00-21:00(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	トレイルランニング(◆) 13:00 16:00 SATORU	★☆アウトドア太極拳 7:30 8:30 TOMI トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 SATORU	【海の日特別イベント】 ★☆夏満喫！若狭さんぽ 9:00-18:00(SATORU & YOSHI)
			15	16	17
			18	19	20
			22	23	24
			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 トレッキング(◆) 9:00 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA サンセットトレイルランニング(◆◆) 16:00 20:00 MASA
			25	26	27
☆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	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU	1dayトレイルランニング(◆◆) 7:30 18:00 SATORU ノルディックウォーキング 8:00 10:00 YOSHI
			29	30	31
<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆: 初めての方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆: 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。</li> <li>◆◆◆: 距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。</li> </ul>			<p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆: 初めての方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆: 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。</li> <li>◆◆◆: 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。</li> </ul>		<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
<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>トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA</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>
4	5	6	8	9	10
<p>ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</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>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>★スタジオ特別クラス★ 『自力整体』17:30-19:00 (MARIE)</p>	<p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO</p>
11	12	13	15	16	17
<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>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>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 SACHIKO</p>	
18	19	20	22	23	24
<p>★スタジオワークショップ★ 『進化した陰ヨガ』 14:00-15:30 (MAKOTO)</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>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>	<p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI</p>
25	26	27	29	30	31
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 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>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>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>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI</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&amp;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>