

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 ボディメンテナンス 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 MISATO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE <div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★特別クラス★『ホイルヨガ』 14:30-16:30(AKIKO)</p> </div> 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 MIKIJ	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 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 ボディメンテナンス 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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ★はじめてのベリーダンス 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 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 MIKIJ ★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
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナンス 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 MISATO 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 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIJ	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 RISAOKO 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	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>8月11日(木)~8月18日(木) 夏季休館日 とさせていただきます</p> </div>		
			ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ボディメンテナンス 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	モーニングすつきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO 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 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 MUTSUOKO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 MIKIJ ★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
	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>9月プログラムアップ日</p> </div>				
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナンス 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 MISATO 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 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKIJ	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 RISAOKO 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	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 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 SACHIKO	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 NATSUKI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKIJ ★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
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナンス 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 MISATO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE すつきりヨガ 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 MIKIJ	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 RISAOKO 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	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <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) ■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> </div>		
			<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <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> </div>		
					<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <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> </div>

月	火	水	金	土	日
1 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	2 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE	3 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	5 トレイルランニング(◆) 13:00 15:00 SATORU	6 ☆☆山の日特別イベント ～みんなで行こう 妙見山トレッキング～ 8:00-15:00 (SATORU & YOSHI)	7 ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:00 14:00 SATORU ☆☆イブニングSUP 15:00-21:00 (YOSHI)
8 トレッキング(◆) 9:00 13:00 MASA トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 MASA	9 1dayトレッキング(◆◆◆) 9:00 17:00 MASA ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	10 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	12	13	14
15	16	17	8月11日(木)～8月18日(木) 夏季休館日 とさせていただきます		
19	20 ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 奈良散歩 9:00 17:00 SATORU	21 ☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU サンセットLSDラン 16:00 20:00 SATORU	22	23 9月プログラムアップ日	24
26 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	27 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE	28 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	29	30 アウトドア太極拳 7:30 8:45 TOMI ☆☆夏満喫！シャワークライミング 8:30-18:00 (NORIO & SATORU)	31 ☆☆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 11:00 SATORU トレイルランニング(◆) 12:00 15:00 SATORU
29 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	30 ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA ☆☆イブニングSUP 15:00-21:00 (YOSHI)	31 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	★(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会員様ノーク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あります！ 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
ポディメンテナンス 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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE	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
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	8月11日(木)～8月18日(木) 夏季休館日 とさせていただきます		
			アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	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	アシュタंगाヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	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	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 NATSUKI アシュタंगाヨガ 9:30 10:45 MIKI.I やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
9月プログラムアップ日					
ポディメンテナンス 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	◎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※		