

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 ■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>10/8(土) 『Nadi北山"さよならパーティー"』 18:30-21:00 (Nadiスタッフ)</p>	<p>1 モーニングクラス 7:30 8:45 未定 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 YURIKO 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</p>	<p>2 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&amp;ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>
<p>3 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</p>	<p>4 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 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>5 ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フロアピラティス 11:30 12:30 DAIKI ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISA KO 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 20:00 21:30 Duncan Wong</p>	<p>7 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&amp;ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO</p>	<p>8 ★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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO</p>	<p>9 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 カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO バランスボール&amp;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</p>
<p>10 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 太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 TOMI</p>	<p>11 ハタヨガ 9:00 10:15 AKANE 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 MIKI.I</p>	<p>12 ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フロアピラティス 11:30 12:30 DAIKI ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISA KO 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>14 臨時休館</p>	<p>15 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 バレエプレピグナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSU KO</p>	<p>16 ☆☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA 新店舗内覧会 11:00-17:00</p>
<p>10月プログラムアップ日</p>		<p>10/22(土)~新店舗</p>			
<p>17 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO</p>	<p>18 ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MISATO</p>	<p>19 ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フロアピラティス 11:30 12:30 DAIKI</p>	<p>21 臨時休館</p>	<p>22 ★モーニングヴィンヤサヨガ 7:30 8:45 SANDRA ★アシュタンガヨガ 9:30 10:15 YUMI はじめてのヨガ 10:45 12:00 SHIINA ★フラ 12:30 13:30 KANA はじめてのピラティス 14:00 15:00 MIKI.I ★マットピラティス 15:30 16:30 MEGUMI ★ヨガ&amp;アロマフトセラピー 17:00 18:30 本橋恵美</p>	<p>23 ★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ★ハタヨガ 9:00 10:15 FUMIE はじめてのピラティス 10:45 11:45 MIKI.I ★ヴィンヤサヨガ 12:30 13:45 RYOKO はじめてのヨガ 14:30 15:30 NATSUKI ★マットピラティス 16:00 17:00 DAIKI ★リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHI</p>
<p>10/17(月)~10/19(水) 午後から臨時休館</p>		<p>10/26(水) 『エアシルクヨガ特別クラス』 19:00-20:00 (MADOKA)</p>			
<p>24 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</p>	<p>25 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 ★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>26 ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フロアピラティス 11:30 12:30 DAIKI ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISA KO ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p>	<p>28 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 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI</p>	<p>29 モーニングすっきりヨガ 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 KO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>30 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 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI</p>
<p>31 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</p>	<p>■お知らせ■ 10/17(月)~10/19(水) 10/22(土)~10/31(月) のクラスに関しては全日種別フリーとさせていただきます。 (4days会員様はカウントされますのでご注意ください!)</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>

月	火	水	金	土	日	
				1	2	
<p>■ お知らせ ■ 10/17(月)~10/19(水) 10/22(土)~10/31(月) のクラスに関しては<b>全日種別フリー</b>とさせていただきます。 (4days会員様はカウントされますのでご注意ください!)</p>		<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>		<p>★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU</p>	<p>★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU</p> <p>★☆若狭さんぽ 9:00-18:00 (SATORU)</p>	
3	4	5	7	8	9	
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>		<p>★☆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</p> <p>10/8(土) 『Nadi北山"さよならパーティー"』 18:30-21:00 (Nadiスタッフ)</p>	<p>★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU</p> <p>★☆シーカヤック&amp;スノーケル @和歌山 6:30-19:00 (YOSHI&amp;NORIO)</p>	
10	11	12	14	15	16	
<p>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</p>	<p>1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>臨時休館</p>	<p>★☆モーニングラン 7:30 8:30 DAIKLY 北山さんぽ 9:00 11:00 DAIKLY</p>	<p>新店舗内覧会 11:00-17:00</p>	
17	18	19	21	22	23	
<p>トレッキング(◆) 9:00 12:30 MASA</p>	<p>10/17(月)~10/19(水) 午後から臨時休館</p>		<p>臨時休館</p>	<p>10/22(土)~新店舗</p>	<p>★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA はじめてトレッキング 9:00 11:00 MASA はじめてのランニング 12:00 13:00 MASA トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 MASA</p>	<p>★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA はじめてトレッキング 9:00 11:00 MASA はじめてのランニング 12:00 13:00 MASA トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 MASA</p>
24	25	26	28	29	30	
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>コミュニティラン 19:30 20:30 DAIKLY</p>	<p>★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU はじめてのフルディックウォーキング 9:00 10:00 SATORU はじめてトレッキング 14:00 16:00 SATORU</p>	<p>★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU はじめてのフルディックウォーキング 9:00 10:00 SATORU はじめてトレイルランニング 14:00 16:00 SATORU</p>	
31	<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>		<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>		<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
	<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</p>
3	4	5	7	8	9
<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</p>		<p>ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI  10/8(土) 『Nadi北山"さよならパーティー"』 18:30-21:00 (Nadiスタッフ)</p>	<p>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>
10	11	12	14	15	16
<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 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>臨時休館</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</p>	<p>新店舗内覧会 11:00-17:00</p>
17	18	19	21	22	23
	<p>10/17(月)~10/19(水) 午後から臨時休館</p>		<p>臨時休館</p>	<p>10/22(土)~新店舗</p>	
24	25	26	28	29	30
<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</p>	<p>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</p>	<p>ヨギックアーツピグナー 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.I</p>
31					
<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>◎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>