

月	火	水	金	土	日
<p><b>◎重要なお知らせ◎</b> 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>2</p> <p>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 アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI</p>	<p>3</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 バレエプレピギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE リラクソヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>4</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 ★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 やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI</p>
<p>5</p> <p>イシュタヨガ 9:45 11:00 YOKO 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>6</p> <p>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 MIKI.I</p>	<p>7</p> <p>ヨガムーブ 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 20:00 21:30 Duncan Wong</p>	<p>9</p> <p>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</p>	<p>10</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 AKIKO リラクソヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>11</p> <p>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 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>12</p> <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>13</p> <p>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 ★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>14</p> <p>ヨガムーブ 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</p>	<p>16</p> <p>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 アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI</p>	<p>17</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 バレエプレピギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUOKO リラクソヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>18</p> <p>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 MUTSUOKO 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 やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI</p>
<p>19</p> <p>★ハタヨガ 9:45 11:00 MAYU ★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>種別フリー-DAY</p>	<p>10月プログラムアップ日</p> <p>20</p> <p>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 MIKI.I</p>	<p>21</p> <p>ヨガムーブ 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</p>	<p>23</p> <p>★Nadi OPEN DAY★ 『★☆陰陽ヨガ』 9:30-12:00 (SANDRA) 『★☆筋膜ストレッチ ~しなやかなメリハリボディに~』 13:00-14:30 (YURI)</p>	<p>24</p> <p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI</p> <p>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 リラクソヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>25</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 バランスボール&amp;ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>
<p>26</p> <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>27</p> <p>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>28</p> <p>ヨガムーブ 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</p>	<p>30</p> <p>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 アロマリラクソヨガ 19:30 20:45 SACHI</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) に関係なくと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
			2	3	4
			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 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 13:00 MASA トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 MASA	★☆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
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px;"> <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>					
5	6	7	9	10	11
☆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 14:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 DAIKLY 北山さんぽ 9:00 10:30 DAIKLY はじめてのトレッキング(◆) 11:00 13:00 SATORU
12	13	14	16	17	18
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>★☆初秋の琵琶湖で SUP&amp;ウイングSUPチャレンジ！ 12:00-18:00 (YOSHI)</p> </div> <p>ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA</p>	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	★☆アウトドア太極拳 7:30 8:45 TOMI トレッキング(◆) 14:00 17:00 SATORU	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>★☆和歌山シーカヤック&amp;スノーケル 8:30-19:00 (YOSHI &amp; NORIO)</p> </div>
19	20	21	23	24	25
★若狭さんぽ 9:00 18:00 SATORU	10月プログラムアップ日	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA トレイルランニング(◆) 10:00 14:00 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 DAIKLY 北山さんぽ 9:00 11:00 DAIKLY トレイルランニング(◆) 11:00 13:00 SATORU
26	27	28	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 19:30 20:30 DAIKLY		
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px;"> <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> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px;"> <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> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px;"> <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> </div>					

月	火	水	金	土	日
<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 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	3 トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA	4 モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI
5 ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	6 クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE	7 フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI	9 ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	10 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	11 アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
12 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	13	14 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	16 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	17 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	18 カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI
19 ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI	20	21 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	23	24 ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	25 アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
26 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	27 クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE	28 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	30 ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA		
			<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>