

月	火 1	水 2	金 4	土 5	日 6	
<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆☆大徳寺大慈院 モーニングヨガ×座禅 7:00-9:00 (YUKA)</p> </div>	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:15 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 MIKII	★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI ★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI 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	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA ボディメンテナンス 12:30 13:45 YURI やさしいヨガ 14:00 15:45 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 アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 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 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII 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	
	7	8	9	11	12	13
	ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 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 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:15 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 MIKII	★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI ★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA やさしいヨガ 14:00 15:45 SHIINA イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 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 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO	はじめてのタヒチアンダンス 8:00 9:15 KANA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII 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
	14	15	16	18	19	20
	ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 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 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:15 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 MIKII	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; text-align: center;"> <p>終日 エアシルクヨガ指導者養成コース 開催</p> </div>	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA ボディメンテナンス 12:30 13:45 YURI やさしいヨガ 14:00 15:45 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	<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ピラティスWS『足と手から繋げる体幹』</p> </div> モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO 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 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII 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 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
	21	22	23	25	26	27
	ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 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 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:15 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 MIKII	モーニングナチュラルフローヨガ 8:00 9:15 YUKA ★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI ★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 17:30 18:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 19:00 20:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA やさしいヨガ 14:00 15:45 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 アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 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 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングトウリヨガ 8:00 9:15 SACHIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII 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
28	29	30				
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 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 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO クリパルヨガ 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 MIKII	★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI ★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI				
<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!</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	4	5	6
	1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE ランニングピギナー 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 トレイルランニング@普爾高原 9:00-18:00 (SATORU)	☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ノルディックウォーキング 9:00 10:00 SATORU トレッキング(◆◆) 11:00 15:00 SATORU
7	8	9	11	12	13
☆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	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 はじめてのランニング 9:00 10:00 SATORU トレッキング(◆) 11:00 15:00 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
14	15	16	18	19	20
☆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 ランニングピギナー 19:30 20:15 AKIRA	奈良散歩 9:00 18:00 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 DAIKLY さんぽと珈琲 9:00 10:30 DAIKLY	☆モーニングラン 7:30 8:30 DAIKLY さんぽと珈琲 9:00 10:30 DAIKLY
21	22	23	25	26	27
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		☆モーニングラン 8:00 9:00 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 DAIKLY さんぽと珈琲 9:00 10:30 DAIKLY	☆モーニングラン 7:30 8:30 DAIKLY さんぽと珈琲 9:00 10:30 DAIKLY
28	29	30			
☆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			
<p>☆(白星1つ)はライト会員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>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: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>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: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>※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！ ご確認よろしく願います※</p>	

12月プログラムアップ日

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
		フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI	アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI
7	8	9	11	12	13
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI	クリバルヨガ 13:00 14:15 CHE	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	ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
14	15	16	18	19	20
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO				トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 AI
21	22	23	25	26	27
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI	クリバルヨガ 13:00 14:15 CHE	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	ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
28	29	30			
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨギックアーツピギナー 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※