

月	火	水	金	土	日
					1
<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>12月29日(木) ~1月5日(木) 年末年始休館日 と させていただきます</p>	
2	3	4	6	7	8
			<p>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 15:15 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>モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 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 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 AKIKO 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 8:00 9:15 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 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</p>
9	10	11	13	14	15
<p>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 17:00 17:45 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:00 MISATO 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>★★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</p>	<p>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 15:15 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>モーニングフローヨガ 8:00 9:15 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 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</p>	<p>モーニングトゥリヨガ 8:00 9:15 SACHIKO 『新年!お餅つき』 10:00-13:00 (Nadiスタッフ) カンフー 13:00 14:00 TOMI マットピラティス 14:30 15:30 MEGUMI</p>
16	17	18	20	21	22
<p>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</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:00 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>★★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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>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 15:15 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>モーニングすつきりヨガ 8:00 9:15 AKIKO 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 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>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 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 16:00 17:00 MEGUMI やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 CHIE</p>
23	24	25	27	28	29
<p>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</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:00 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>★★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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>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 15:15 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>モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO 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 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</p>	<p>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 MIKI.I リラックスフローヨガ 11:00 12:15 AKANE カンフー 13:00 14:00 TOMI マットピラティス 14:30 15:30 MEGUMI バランスボール&amp;ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 CHIE</p>
30	31				
<p>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</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:00 MISATO クリバルヨガ 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 MIKI.I</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致します※</p>

月	火	水	金	土	日
					1
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>★(白星1つ)はライト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)</p> <p>★★(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>			<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>12月29日(木) ～1月5日(木)</p> <p>年末年始休館日 と させていただきます</p> </div>	
2	3	4	6	7	8
			コミュニティラン 19:30 20:30 DAIKLY	☆モーニングラン 8:00 9:00 DAIKLY さんぽと珈琲 9:30 11:30 DAIKLY トレイルランニング(◆) 12:00 17:00 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 DAIKLY さんぽと珈琲 9:30 11:30 DAIKLY
9	10	11	13	14	15
1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 15:00 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 8:00 9:00 DAIKLY さんぽと珈琲 9:30 11:30 DAIKLY 七福神RUN 8:00 17:00 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 DAIKLY さんぽと珈琲 9:30 11:30 DAIKLY <div style="border: 1px solid magenta; padding: 5px; margin-top: 10px;">『新年！お餅つき』 10:00-13:00 (Nadiスタッフ)</div> ノルディックウォーキング 13:30 15:30 YOSHI
	2月プログラムアップ日				
16	17	18	20	21	22
☆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		☆モーニングアウトドア太極拳 8:00 9:15 TOMI <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;">京都マラソン“前半”試走会 10:00-13:00 (SATORU)</div> はじめてトレッキング 14:00 16:00 SATORU	☆山さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA はじめてトレッキング 9:30 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;">京都マラソン“後半”試走会 10:00-13:00 (SATORU)</div>
23	24	25	27	28	29
山さんぽと珈琲 9:00 10:30 MASA トレッキング(◆) 11:00 15:00 MASA ☆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		☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:30 15:00 SATORU	☆山さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA はじめてトレッキング 9:30 12:00 MASA トレッキング(◆◆) 13:00 17:00 MASA <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;">☆Nadiマラソン 9:00-15:00 (SATORU)</div>
30	31				
山さんぽと珈琲 9:00 10:30 MASA トレイルランニング(◆) 11:00 15:00 MASA ☆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		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>■トレッキングのレベルについて■</p> <p>◆: 初めての方でもご参加いただける入門編。</p> <p>◆◆: 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。</p> <p>◆◆◆: 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; padding: 10px;"> <p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <p>◆: 初めての方でもご参加いただける入門編。</p> <p>◆◆: 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。</p> <p>◆◆◆: 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>	

月	火	水	金	土	日
					1
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <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> </div>				<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>12月29日(木) ～1月5日(木) 年末年始休館日 と させていただきます</p> </div>	
2	3	4	6	7	8
			(プライベートクラス) 15:15 16:15 MEGUMI	(プライベートクラス) 13:00 14:00 MEGUMI	はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
9	10	11	13	14	15
	はじめてピラティス 11:00 12:00 YOKO		(プライベートクラス) 15:15 16:15 MEGUMI	はじめてピラティス 14:30 15:30 YOKO	<div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>『新年！お餅つき』 10:00-13:00 (Nadiスタッフ)</p> </div>
16	17	18	20	21	22
			(プライベートクラス) 15:15 16:15 MEGUMI	【有料クラス】ストレッチボール 13:00 14:00 MEGUMI	はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
23	24	25	27	28	29
	はじめてピラティス 11:00 12:00 YOKO		(プライベートクラス) 15:15 16:15 MEGUMI	はじめてヨガ 14:30 15:30 YOKO	はじめてピラティス 11:15 12:15 MIKI
30	31				
					<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>※レッスンの追加・変更に関しては <b>赤字</b>で表記してあります！ ご確認よろしく願います※</p> </div>

月	火	水	金	土	日
					1
				12月29日(木) ~1月5日(木) 年末年始休館日とさせていただきます	
2	3	4	6	7	8
				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 アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO
9	10	11	13	14	15
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 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	ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	
16	17	18	20	21	22
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI		フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI		モーニングすっきりヨガ 8:00 9:15 AKIKO トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII やさしいクリアルヨガ 17:30 18:45 CHIE
23	24	25	27	28	29
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリアルヨガ 13:00 14:15 CHIE	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	モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE リラックスフローヨガ 11:00 12:15 AKANE やさしいクリアルヨガ 17:30 18:45 CHIE
30	31				
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	クリアルヨガ 13:00 14:15 CHIE				
				◎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。 ライト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※	