

月	火	水	金	土	日
				1	2
				モーニングナチュラルフローヨガ 8:00 9:15 YUKA トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA <div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; text-align: center;"> <b>★Nadiマルシェ★</b>  <b>特別体験クラス</b> </div> リラックスヨガ 16:00 17:15 YOKO	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 カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO クニコヨガ 16:00 17:00 KUNIKO やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 CHIE
3	4	5	7	8	9
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 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	★★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 12:30 13:45 YURI やさしいヨガ 14:00 15:15 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 リラックスピラティス 19:30 20:45 SUZUKA	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	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 ストレッチボール 16:00 17:00 KUNIKO やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 CHIE
10	11	12	14	15	16
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 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	トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ジャイロキネシス 11:00 12:15 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	★★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 ヨギックアーツピギナー 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 15:15 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 リラックスピラティス 19:30 20:45 SUZUKA	モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO 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 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	モーニングトウリヨガ 8:00 9:15 SACHIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 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&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
17	18	19	21	22	23
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 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 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	★★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 ボディメンテナン 13:00 14:00 YURI 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	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 12:30 13:45 YURI やさしいヨガ 14:00 15:15 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 リラックスピラティス 19:30 20:45 SUZUKA	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE 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	モーニングマットピラティス 8:00 9:15 DAIKI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 AKIKO フラ 11:00 12:00 KANA 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&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
24	25	26	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 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	★★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 ヨギックアーツピギナー 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 15:15 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 リラックスピラティス 19:30 20:45 SUZUKA	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 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	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 YOSHI 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&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
				<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;">           ◎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！         </div>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;">           ※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※         </div>

月	火	水	金	土	日
				1	2
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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>				☆さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA ノルディックウォーキング 9:30 10:30 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">【マインドフルネスさんぽ】 10:00-13:00 (RYOCO &amp; SATORU)</div>
		3	4	5	7
☆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	【お花見SUP@海津大崎】 8:00-17:30 (YOSHI)  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 トレッキング(◆◆) 9:30 14:00 SATORU	【あやべトラン大会】 4:30-21:30 (SATORU)
10	11	12	14	15	16
☆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 13:00 SATORU はじめてのトレッキング(◆) 14:00 16:00 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI
	5月プログラムアップ日				
17	18	19	21	22	23
☆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		☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU 京散歩と陶芸 9:30 16:00 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:30 17:30 SATORU
24	25	26	28	29	30
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU				☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:30 14:00 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU ノルディックウォーキング 9:30 11:30 SATORU トレイルランニング(◆) 13:30 17:00 SATORU
<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>		<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>		<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>	

月	火	水	金	土	日
				1	2
				(プライベートクラス) 13:00 14:00 MEGUMI はじめてのピラティス 14:30 15:30 YOKO	はじめてのピラティス 11:15 12:15 MIKI.I
3	4	5	7	8	9
	はじめてのピラティス 11:00 12:00 YOKO		(プライベートクラス) 13:45 14:45 MEGUMI (プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI		はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
10	11	12	14	15	16
			(プライベートクラス) 13:45 14:45 MEGUMI (プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI	はじめてのピラティス 14:30 15:30 YOKO	
17	18	19	21	22	23
	はじめてのピラティス 11:00 12:00 YOKO	(プライベートクラス) 11:30 12:30 MEGUMI (プライベートクラス) 13:00 14:00 MEGUMI (プライベートクラス) 14:30 15:30 MEGUMI	(プライベートクラス) 13:45 14:45 MEGUMI (プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI	【有料クラス】ストレッチボール 13:00 14:00 MEGUMI (プライベートクラス) 16:15 17:15 MEGUMI	はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
24	25	26	28	29	30
			(プライベートクラス) 13:45 14:45 MEGUMI (プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI		はじめてのピラティス 11:15 12:15 MIKI.I

※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※

月	火	水	金	土	日
				1	2
				モーニングナチュラルフローヨガ 8:00 9:15 YUKA トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	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 カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
3	4	5	7	8	9
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		モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
10	11	12	14	15	16
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 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 トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI
17	18	19	21	22	23
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		モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	モーニングマットピラティス 8:00 9:15 DAIKI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
	5月プログラムアップ日				
24	25	26	28	29	30
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 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	モーニングすっきりヨガ 8:00 9:15 AKIKO トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラククスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	
				◎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※