

月 1		火 2		水 3		金 5		土 6		日 7	
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI	マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO	ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO	★★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	ハタヨガ 9:30 10:45 SHIINA	マタニティヨガ 11:00 12:15 SANDRA	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	モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI	アシタタンゴヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI	陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI	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	ヨガキ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	11:30-12:30 『エアシルクヨガピグナー』特別クラス	カンフー 13:00 14:00 TOMI
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	はじめのアシタタンゴヨガ 14:30 15:45 AKIKO	マツピラティス 18:15 19:15 YURIKO	アロマイシュタヨガ 17:30 18:45 YOKO	☆ヨガキックアーツ 19:00 20:30 Dunsan Wong	バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI	イシュタヨガ 17:30 18:45 YOKO	アシタタンゴヨガ 16:00 17:15 AKIKO	リラクセスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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
		アシタタンゴヨガ 19:30 20:45 MIKI.I				リラクセスピラティス 19:00 20:00 SUZUKA				やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE	
8		9		10		12		13		14	
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI	マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO	ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO	★★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	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI	マタニティヨガ 11:00 12:15 SANDRA	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE	トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA	はじめてのタヒチアンダンス 8:00 9:15 KANA	アシタタンゴヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI	陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI	陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	やさしいヨガ 14:00 15:15 SHIINA	ヨガキ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	カンフー 13:00 14:00 TOMI	フラ 11:00 12:00 KANA
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	はじめのアシタタンゴヨガ 14:30 15:45 AKIKO	フラ 16:00 17:00 KANA	アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO	ヨガキックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	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	アシタタンゴヨガ 16:00 17:15 AKIKO	リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO	マツピラティス 14:30 15:30 MEGUMI	バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI
		マツピラティス 18:15 19:15 YURIKO	アシタタンゴヨガ 19:30 20:45 MIKI.I			リラクセスピラティス 19:30 20:30 SUZUKA				やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE	
15		16		17		19		20		21	
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI	マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO	ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO	★★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	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI	マタニティヨガ 11:00 12:15 SANDRA	モーニングナチュラルフローヨガ 8:00 9:15 YUKA	トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA	モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO	アシタタンゴヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI	陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI	ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO	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	11:30-12:30 『エアシルクヨガピグナー』特別クラス	はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE	カンフー 13:00 14:00 TOMI	ストレッチボール 16:00 17:00 KUNIKO
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	はじめのアシタタンゴヨガ 14:30 15:45 AKIKO	マツピラティス 18:15 19:15 YURIKO	アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO	ヨガキックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	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	アシタタンゴヨガ 16:00 17:15 AKIKO	リラクセスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE	
		アシタタンゴヨガ 19:30 20:45 MIKI.I				リラクセスピラティス 19:30 20:30 SUZUKA					
22		23		24		26		27		28	
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI	マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO	ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO	★★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	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI	マタニティヨガ 11:00 12:15 SANDRA	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	モーニングトゥリヨガ 8:00 9:15 SACHIKO	アシタタンゴヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI	陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI	陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	やさしいヨガ 14:00 15:15 SHIINA	ヨガキ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	カンフー 13:00 14:00 TOMI	フラ 11:00 12:00 KANA
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	はじめのアシタタンゴヨガ 14:30 15:45 AKIKO	フラ 16:00 17:00 KANA	アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO	ヨガキックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	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	アシタタンゴヨガ 16:00 17:15 AKIKO	リラクセスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	マツピラティス 14:30 15:30 MEGUMI	バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI
		マツピラティス 18:15 19:15 YURIKO	アシタタンゴヨガ 19:30 20:45 MIKI.I			リラクセスピラティス 19:30 20:30 SUZUKA		15:00-16:30 ワークショップ『ヨガホイール』	リラクセスヨガ 17:30 18:45 YOKO	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE	
29		30		31							
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI	マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO	ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO	★★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						
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI	陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI	ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI						
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	はじめてのアシタタンゴヨガ 14:30 15:45 AKIKO	マツピラティス 18:15 19:15 YURIKO	アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO	ヨガキックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI						
		マツピラティス 18:15 19:15 YURIKO	アシタタンゴヨガ 19:30 20:45 MIKI.I								
<p>◎スケジュールに関して◎</p> <p>★★(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 赤字で表記してあります！ ご確認よろしくお願い致します※</p>											

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		LSD 20Km 9:30 12:30 SATORU はじめてのトレッキング 14:00 16:00 SATORU	ラン&トレイル 9:00 11:00 SATORU KAMOGAWA外ヨガ 11:30 13:00 SHIINA	☆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 11:00 SATORU はじめてのトレッキング 12:00 14:00 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU トレイルランニング(◆) 9:30 13:30 SATORU
8	9	10	12	13	14
☆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 トレイルランニング(◆◆) 9:30 16:30 SATORU	☆モーニングノルディックウォーキング 8:00 9:00 YOSHI アウトドア太極拳 14:30 16:00 TOMI
15	16	17	19	20	21
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	6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	さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング(◆) 11:00 14:00 MASA トレイルランニング(◆) 15:00 17:00 MASA MASAラン 18:30 19:30 MASA	☆さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA ★★トレッキング(◆) 9:30 13:00 MASA LSD 10Km 13:00 15:00 SATORU ★★トレッキング(◆) 14:00 17:00 MASA	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU トレイルランニング(◆) 9:30 14:00 SATORU
22	23	24	26	27	28
☆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 9:30 13:30 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">淡路島ノルディックウォーキング 8:00-18:00 (YOSHI)</div>
29	30	31	<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>		
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; 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; border-radius: 15px; 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>			<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 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
1	2	3	5	6	7
		はじめてのピラティス 13:00 14:00 YOKO	はじめてのピラティス 13:00 14:00 YOKO (プライベートクラス) 18:00 19:00 MEGUMI	(プライベートクラス) 16:15 17:15 MEGUMI	
8	9	10	12	13	14
			(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	はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
15	16	17	19	20	21
	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	【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	
22	23	24	26	27	28
			(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

※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※

月 1	火 2	水 3	金 5	土 6	日 7
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		トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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
8	9	10	12	13	14
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリバルヨガ 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	ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 CHIE
15	16	17	19	20	21
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		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.I
6月プログラムアップ日					
22	23	24	26	27	28
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリバルヨガ 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	ヴィンヤサヨガ 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 ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 CHIE
29	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		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			
◎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。					
※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※					