

2023年

お気軽にお問い合わせください

【8月スタジオ①スケジュール】

075-496-1001

次月スケジュールアップは第4火曜日の21:30です！

クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます！
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|---|--|--|---|
| | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| | 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 MIKIJ | ★★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 14:15 YURI 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 HIDEKI 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 マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:30 MIKIJ | モーニングフローヨガ 7:30 8:45 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 バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO | 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 MIKIJ 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 ケニコヨガ 16:00 17:00 KUNIKO はじめての自力整体 17:30 18:45 YOSHI |
| 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 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 16:30-17:30『エアシルクヨガビギナー』特別クラス 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 MIKIJ | ★★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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI | 8月11日(金)～8月16日(金) 夏季休館日 とさせていただきます ※8/10、8/17(木)は休館日です | | |
| 14 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| | | | ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 HIDEKI ボディメンテナン 12:30 13:45 YURI やさしいヨガ 14:00 15:15 SHIINA イシュタヨガ 18:15 19:15 YOKO はじめての自力整体 19:30 20:45 YOSHI | モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE 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 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 | モーニングトウリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKIJ カンフー 13:00 14:00 TOMI はじめての自力整体 14:15 15:30 YOSHI ストレッチボール 16:00 17:00 KUNIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE |
| 9月プログラムアップ日 | | | | | |
| 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 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO ジャイロキネシス 18:15 19:15 MISATO 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 MIKIJ | ★★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 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 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 マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:30 YOKO | モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO 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 バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO | 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 MIKIJ 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE |
| 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 クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ずつきりヨガ 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 MIKIJ | ★★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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI 16:30-17:30『エアシルクヨガビギナー』特別クラス | | | |
| | | | ◎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！ | | ※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いたします※ |

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|--|---|--|
| | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| | 『サンセットSUP』 15:00-21:00 (YOSHI) | はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | | ☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 16:00 SATORU | ☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆◆) 10:00 16:00 SATORU |
| 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ☆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 | 『夏の京都でリッキー&井原知一選手 と過ごす一日』 12:00-16:00 (リッキー&井原知一) | 8月11日(金)~8月16日(金) 夏季休館日 とさせていただきます ※8/10、8/17(木)は休館日です | | |
| 14 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| | | | 滝さんぽと珈琲 9:00 12:00 MASA トレッキング(◆) 13:00 17:00 MASA ランニング 18:00 19:00 MASA | ☆さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 MASA 滝さんぽ 14:00 16:30 MASA LSDナイトラン 16:00 19:00 AKIRA | ☆モーニングラン 7:30 8:30 SHU ノルディックウォーキング 9:30 12:00 YOSHI |
| 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 |
| 9月プログラムアップ日 | 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 18:00 19:00 SHU | ☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:00 17:00 SATORU | 1dayトレイルランニング(◆◆) 7:30 18:00 SATORU |
| 28 | 29 | 30 | ☆(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) ★★(黒星2つ)はどちらかのプログラムしか予約できません！ | | |
| 滝さんぽと珈琲 9:00 12:00 MASA トレッキング(◆) 13:00 16:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 MASA | トレッキング(◆) 9:00 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA 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 | | | |
| ■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。 | | | ■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。 | | |
| | | | ※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いたします※ | | |

2023年

お気軽にお問い合わせください

【8月スタジオ②スケジュール】

075-496-1001

次月スケジュールアップは第4火曜日の21:30です！

クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます！
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|----|-----------------------------|----|---|----|---|
| | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| | はじめてのピラティス 11:00 12:00 YOKO | | | | はじめてのピラティス 9:30 10:30 YOKO はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA |
| 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| | | | <div>8月11日(金)～8月16日(金) 夏季休館日 とさせていただきます ※8/10、8/17(木)は休館日です</div> | | |
| 14 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 |
| | はじめてのピラティス 11:00 12:00 YOKO | | | | はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA |
| 28 | 29 | 30 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | <div>※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いたします※</div> |

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---|-------------------------|--|---|--|---|
| | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| | | フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガキ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 7:30 8:45 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 |
| 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI | | 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 | <div>8月11日(金)～8月16日(金) 夏季休館日 とさせていただきます ※8/10、8/17(木)は休館日です</div> | | |
| 14 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE |
| 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 |
| 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 | ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA | ヨガキ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 | やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE |
| 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 | フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガキックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI | | | |
| <div>9月プログラムアップ日</div> | | | <div>◎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。</div> | | |
| | | | <div>※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いたします※</div> | | |