

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
			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&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI 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 YOSHI トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギ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 パレエプレビグナー 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	モーニングトゥリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII 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 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
			4	5	6
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 YURI 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 MIKII 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 ☆ヨガピグナー 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 20:45 MIKI.W	モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギ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 はじめての自力整体 14:45 15:45 YOSHI 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	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 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 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
			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 ヨギックアーツピグナー 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 ボディメンテナンス 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 18:15 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 YOKO	モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA 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 パレエプレビグナー 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	モーニングすっきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 AKIKO 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 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
			<b>9月プログラムアップ日</b>		
			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 <b>16:30 17:30</b> SATORU 太極拳(TAI-CHI) <b>18:00 19:15</b> 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 AKIKO	★★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 ヨギックアーツピグナー 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 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 20:45 MIKI.W	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 パレエプレビグナー 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 MIKII 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
			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 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 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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 SHIINA ヴィンヤサヨガ <b>11:00 12:15</b> AKANE 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&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:15 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 MIKI.W	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 パレエプレビグナー 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	※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！ <b>ご確認</b> よろしく願います※
			29	30	
ハタヨガ 9:30 10:45 SHIINA ヴィンヤサヨガ <b>11:00 12:15</b> AKANE 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&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:15 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 MIKI.W	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 パレエプレビグナー 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				

月	火	水	金	土	日
			1 (プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI	2	3
4	5 はじめてのピラティス 11:00 12:00 YOKO	6	8 (プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI	9	10 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
11 (プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI	12	13	15	16	17
18	19 はじめてのピラティス 11:00 12:00 YOKO	20 (プライベートクラス) 19:00 20:00 MEGUMI	22 (プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI	23	24 はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
25	26	27 (プライベートクラス) 13:00 14:00 MEGUMI	29	30	
					<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>

月	火	水	金	土	日			
			1	2	3			
<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: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>☆夏満喫！ 『シャワークライミング』 八つ淵の滝 8:30-18:00 (SATORU)</p> </div>	<p>☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 14:00 SATORU</p>			
4	5	6	8	9	10			
<p>滝さんぽと珈琲 9:00 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>滝さんぽと珈琲 9:00 12:00 MASA トレッキング(◆) 13:00 17:00 MASA</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>		<p>☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 SATORU</p>	<p>☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 14:00 SATORU</p>			
11	12	13	15	16	17			
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>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</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>		<p>☆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 11:00 SATORU</p>	<p>☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ナイトトレイルランニング(◆◆) 16:30 20:00 SATORU</p>			
	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>9月プログラムアップ日</p> </div>			<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>9/16(土)-9/18(月祝) ☆『四万十暮らし&amp;アクティビティ満喫3days』 (FUMIE &amp; YOSHI)</p> </div>				
18	19	20	22	23	24			
	<p>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</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>		<p>☆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</p>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>☆『SUP &amp; ウィングSUP』 @BIWAKO 12:00-18:00 (YOSHI)</p> </div>			
25	26	27	29	30				
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>滝さんぽと珈琲 9:00 12:00 MASA トレッキング(◆) 13:00 17:00 MASA</p>	<p>滝さんぽと珈琲 9:00 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>		<p>☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:00 14:00 SATORU</p>				
<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆: 初めての方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆: 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。</li> <li>◆◆◆: 距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。</li> </ul> </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> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆: 初めての方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆: 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。</li> <li>◆◆◆: 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。</li> </ul> </div>			<div style="border: 1px 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
				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.I カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
4	5	6	8	9	10
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	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 リラククスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
11	12	13	15	16	17
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		モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	モーニングすっきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO
18	19	20	22	23	24
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 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	ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE	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
25	26	27	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		モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	

9月プログラムアップ日

※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※