

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
		★★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 SANDRA バランスボール&ピラティス 12:30 13:30 MEGUMI やさしいヨガ 14:00 15:15 SHIINA ボディメンテナンス 15:30 16:15 YURI イシュタヨガ 17:30 18:45 YOKO アロマリラクسسヨガ 19:00 20:15 MIKI.W	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 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 パレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラクسس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 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 ケニコヨガ 16:00 17:00 KUNIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
6	7	8	10	11	12
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 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 ボディメンテナンス 13:00 14:15 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 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 アロマリラクسسヨガ 19:30 20:45 MIKI.W	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 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 AKANE リラクسسヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 11:30-12:30『エアシルクヨガビギナー』特別クラス 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
13	14	15	17	18	19
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 AKANE 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 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 アロマリラクسسヨガ 19:30 20:45 YOKO	モーニングジャイロキネシス 8:00 9:15 MISATO トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA 11:00-12:30『ヨギックアーツ』特別クラス はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE パレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラクسسヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 11:30-12:30『エアシルクヨガビギナー』特別クラス ☆カンフー 13:00 14:00 TOMI ☆はじめての自力整体 14:15 15:30 YOSHI 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
20	21	22	24	25	26
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 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	『ピラティス解剖学ワークショップ』 10:00-11:30 ボディメンテナンス 13:00 14:15 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 タオルを使ったはじめての自力整体 20:00 21:30 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 NATSUKI 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 アロマリラクسسヨガ 19:30 20:45 MIKI.W	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 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 リラクسسヨガ 17:30 18:45 YOKO	☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA 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 マットピラティス 14:15 15:15 MEGUMI バランスボール&ピラティス 15:30 16:30 MEGUMI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
27	28	29			
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 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI		11月19日(日) 『秋のNadiマルシェ』 11:00-16:00 @Nadi駐車場 & スタジオ	※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※

◎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！

12月プログラムアップ日

11月19日(日)  
『秋のNadiマルシェ』  
11:00-16:00  
@Nadi駐車場 & スタジオ

※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※

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
			はじめてのピラティス 14:00 15:00 YOKO		はじめてのピラティス 10:00 11:00 YOKO はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
6	7	8	10	11	12
	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO				
13	14	15	17	18	19
					☆ストレッチ体操 11:00 12:00 SATORU
20	21	22	24	25	26
					はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
27	28	29			
	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO				

※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	火	水	金	土	日
		1 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	3 『マインドフルネスさんぽ』 ～京都の秋～ 9:00-14:00 (RYOCO & SATORU)	4 ☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU トレッキング(◆) 9:30 12:30 SATORU トレッキング(◆) 13:00 17:00 SATORU	5 ☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU トレイルランニング(◆) 9:30 12:30 SATORU ノルディックウォーキング 13:00 18:00 YOSHI
6 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	7 ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	8 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	10	11	12 ☆モーニングラン 8:00 9:00 DAIKIH 電車deハイキング 9:30 17:30 YOSHI
				11月11日(土)～12日(日) 『龍神村満喫！1泊2日トレイルランニングツアー』 (MASA、石川弘樹 & SATORU)	
13 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	14 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE	15 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	17	18 ☆モーニングラン 8:00 9:00 KOKI	19 ☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU ☆ノルディックウォーキング 9:00 10:30 YOSHI ☆お外で太極拳 12:00 12:30 TOMI
	12月プログラムアップ日				
20 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	21 ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	22 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	24	25 ☆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	26 お散歩太極拳 10:00 10:30 TOMI
27 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	28 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE	29 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU			11月19日(日) 『秋のNadiマルシェ』 11:00-16:00 @Nadi駐車場 & スタジオ
<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>		<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>		<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	3	4	5
		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		トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	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
6	7	8	10	11	12
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	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 8:00 9:15 AKANE リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
13	14	15	17	18	19
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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI		トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラククスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
20	21	22	24	25	26
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	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	
27	28	29			
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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI			

12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※