

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> ※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>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> ◎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>		ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI フローヨガ 11:00 12:15 SHIINA 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 16:00 17:00 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 はじめてのピラティス 14:45 15:45 YOKO 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 MIKII 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
		4	5	6	8
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 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 16:00 17:00 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 8:00 9:15 YOSHI トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA <div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> 11:00-12:30 『ヨギックアーツ』特別クラス&ランチ </div> 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 SACHIKO	☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA 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 MIKII フラ 11:00 12:00 KANA 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 はじめての自力整体 17:30 18:45 YOSHI
11	12	13	15	16	17
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 <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 2024年1月プログラムアップ日 </div>	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 フローヨガ 11:00 12:15 SHIINA 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 16:00 17:00 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 8:00 9:15 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII <div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> 11:30-12:30 『エアシルクヨガビギナー』特別クラス </div> 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
18	19	20	22	23	24
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 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 16:00 17:00 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 YOKO	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 自力整体 13:30 15:00 YOSHI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 12月23日(土) 『Nadi クリスマSPARTY』 18:00-20:30 (Nadiスタッフ) </div>	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 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 はじめての自力整体 17:30 18:45 YOSHI
25	26	27	29		31
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 <div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 16:30-17:30 『エアシルクヨガビギナー』特別クラス </div> タオルを使ったはじめての自力整体 20:00 21:30 YOSHI	<div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 12月28日(木) 『108回太陽礼拝イベント』 10:00-12:00 (Nadiインストラクター) </div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 12月29日(金) ~1月4日(木) 年末年始休館とさせていただきます </div>

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
4	5	6	8	9	10
	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO		(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI		はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
11	12	13	15	16	17
			(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI		はじめてのピラティス 10:00 11:00 YOKO
18	19	20	22	23	24
(プライベートクラス) 19:00 20:00 MEGUMI	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO		(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI		はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
25	26	27	29	30	31
				<div data-bbox="1503 1332 1787 1465" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <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> </div> <div data-bbox="1845 1332 2123 1465" style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>12月29日(金) ~1月4日(木) 年末年始休館とさせていただきます</p> </div>	

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> ※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>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> ☆(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！ </div>		マラソン応援プロジェクト「コミュニティラン」 19:30 20:30		山ごはんとトレッキング 9:30 14:00 YOSHI
4	5	6	8	9	10
☆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	マラソン応援プロジェクト「コミュニティラン」 19:30 20:30	☆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	☆さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA トレッキング(◆) 9:30 12:30 MASA トレッキング(◆) 13:30 16:30 MASA
				12月9日(土)~12月10日(日) 『「トレイルランニング&キャンプ」 大人も子供も、里山と森で遊びつづ2Days』(AKIRA)	
11	12	13	15	16	17
トレッキング(◆) 9:00 16:00 MASA ☆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	マラソン応援プロジェクト「コミュニティラン」 19:30 20:30	☆モーニングラン 8:00 9:00 KOKI 山ごはんとトレッキング 9:30 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 17:00 SATORU
2024年1月プログラムアップ日					
18	19	20	22	23	24
☆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	マラソン応援プロジェクト「コミュニティラン」 19:30 20:30	☆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	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU 滋賀さんぽ 8:30 16:00 YOSHI
				12月23日(土) 『Nadi クリスマSPARTY』 18:00-20:30 (Nadiスタッフ)	
25	26	27	29	30	31
☆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	12月28日(木) 『108回太陽礼拝イベント』 10:00-12:00 (Nadiインストラクター)		12月29日(金) ~1月4日(木) 年末年始休館とさせていただきます
<p style="text-align: center;">■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 初め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。 		<p style="text-align: center;">■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 初め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。 			

月	火	水	金	土	日
			1	2	3
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <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>				モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI	カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
	4	5	6	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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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	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		モーニングすっきりヨガ 8:00 9:15 AKIKO ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
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) 19:30 20:45 TOMI		フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	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 トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
25	26	27	29	30	31
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	<div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>12月28日(木) 『108回太陽礼拝イベント』 10:00-12:00 (Nadiインストラクター)</p> </div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>12月29日(金) ～1月4日(木) 年末年始休館と させていただきます</p> </div>

2024年1月プログラムアップ日

12月28日(木)
『108回太陽礼拝イベント』
10:00-12:00
(Nadiインストラクター)

12月29日(金)
～1月4日(木)
年末年始休館と
させていただきます