

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
<p>※ この期間クラスはございませんが 店舗でのご登録、ご質問は受け付けております。 お気軽におこしください。詳しい時間帯につきましては HPにてお知らせいたします※</p>					<p>10:45-12:00 『新緑を愛でるヨガ』 特別クラス、みんなで動こう!</p> <p>★NadiブレOPEN★ 『オープニングお茶会』 12:30-14:30</p>
6	7	8	10	11	12
<p>11:15-12:30 『繋がる太極拳』 特別クラスみんなで弛めよう!</p> <p>★NadiブレOPEN★ 『オープニングお茶会』 12:30-14:30</p>	<p>ジヴァムクティヨガ 9:30 10:45 RYOKOJ コンディショニング 11:15 12:15 KOKI 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</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO マットピラティス 11:15 12:15 DAIKI バランスボールピラティス 16:00 17:00 MEGUMI ヨギックアーツビギナー 19:30 20:45 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI やさしいクリパルヨガ 11:00 12:15 CHIE マットピラティス 12:30 13:30 MEGUMI クリパルヨガ 19:30 20:45 CHIE</p>	<p>リラックスフローヨガ 9:00 10:15 YUKA ヨギックアーツビギナー 10:45 12:00 YOSHI バランスボールピラティス 14:45 15:45 MEGUMI マットピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p>	<p>マットピラティス 9:15 10:15 NAOMI モーニングフローヨガ 10:45 12:00 MIKI エアシルクヨガ 13:00 14:00 NATSUKI リラックスフローヨガ 16:00 17:15 SACHII</p>
13	14	15	17	18	19
<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:15 12:15 YURIKO 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ジヴァムクティヨガ 9:30 10:45 RYOKOJ マインドフルネスフローヨガ 11:15 12:30 RYOKOJ 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</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO マットピラティス 11:15 12:15 DAIKI バランスボールピラティス 16:00 17:00 MEGUMI ヨギックアーツビギナー 19:30 20:45 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴァインヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA クリパルヨガ 19:30 20:45 CHIE</p>	<p>リラックスフローヨガ 9:00 10:15 YOSHI 自力整体 10:45 12:00 YOSHI バレエプレビギナー 13:00 14:30 MAGUMI バランスボールピラティス 14:45 15:45 MEGUMI イシュタヨガ 16:00 17:15 YOKO</p>	<p>マットピラティス 9:15 10:15 MEGUMI モーニングフローヨガ 10:45 12:00 MIKI カラダバランス 14:30 15:30 KUNIKO クニコヨガ 16:00 17:00 KUNIKO</p>
20	21	22	24	25	26
<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:15 12:15 YURIKO 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ジヴァムクティヨガ 9:30 10:45 RYOKOJ マインドフルネスフローヨガ 11:15 12:30 RYOKOJ 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</p>	<p>クリパルヨガ 9:30 10:45 CHIE マットピラティス 11:15 12:15 DAIKI バランスボールピラティス 16:00 17:00 MEGUMI ヨギックアーツビギナー 19:30 20:45 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴァインヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA マットピラティス 12:30 13:30 MEGUMI クリパルヨガ 19:30 20:45 CHIE</p>	<p>リラックスフローヨガ 9:00 10:15 YUKA ヨギックアーツビギナー 10:45 12:00 YOSHI バレエプレビギナー 13:00 14:30 MAGUMI バランスボールピラティス 14:45 15:45 MEGUMI マットピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p>	<p>マットピラティス 9:15 10:15 NAOMI モーニングフローヨガ 10:45 12:00 MIKI エアシルクヨガ 13:00 14:00 NATSUKI リラックスフローヨガ 16:00 17:15 SACHII</p>
27	28	29	31		
<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:15 12:15 YURIKO 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO マインドフルネスフローヨガ 11:15 12:30 RYOKOJ 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</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO マットピラティス 11:15 12:15 DAIKI バランスボールピラティス 16:00 17:00 MEGUMI ヨギックアーツビギナー 19:30 20:45 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴァインヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA リラックスヨガ 19:30 20:45 YOKO</p>	<p>※レッスンの追加・変更に関しては青字で 表記してあります! ご確認よろしく願いいたします※</p>	

月	火	水	金	土	日	
		1	3	4	5	
		<p>※ この期間クラスはございませんが 店舗での登録、ご質問は受け付けております。 お気軽におこしください。詳しい時間帯につきましては HPIにてお知らせいたします※</p>			<p>★NadiブレOPEN★ 『オープニングプチパーティー』 12:30-14:30</p>	
6	7	8	10	11	12	
<p>山さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA ◆トレッキング 10:00 12:00 MASA ◆トレッキング 13:00 17:00 MASA</p> <p>★NadiブレOPEN★ 『オープニングプチパーティー』 12:30-14:30</p>		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU		<p>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 10:30 SATORU ◆トレッキング 11:00 14:00 SATORU</p>	<p>おさんぽ太極拳 8:00 9:00 TOMI 滋賀さんぽ 9:00 17:00 YOSHI</p>	
13	14	15	17	18	19	
ランニングショート 18:00 18:45 SATORU		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU		<p>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 10:30 SATORU マインドフルネス散歩 11:00 12:00 SATORU</p>	<p>モーニングラン 8:00 9:00 SATORU 1Dayトレッキング 9:00 17:00 YOSHI</p>	
20	21	22	24	25	26	
ランニングショート 18:00 18:45 SATORU	◆◆1Dayトレッキング 9:00 17:00 DAISUKE	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU		<p>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 10:30 SATORU ◆トレッキング 11:00 14:00 SATORU</p>	<p>モーニングラン 8:00 9:00 SATORU おさんぽ太極拳 8:00 9:00 TOMI トレイルランニング 9:30 12:30 SATORU</p>	
27	28	29	31			
ランニングショート 18:00 18:45 SATORU		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	<p>■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。</p>			