



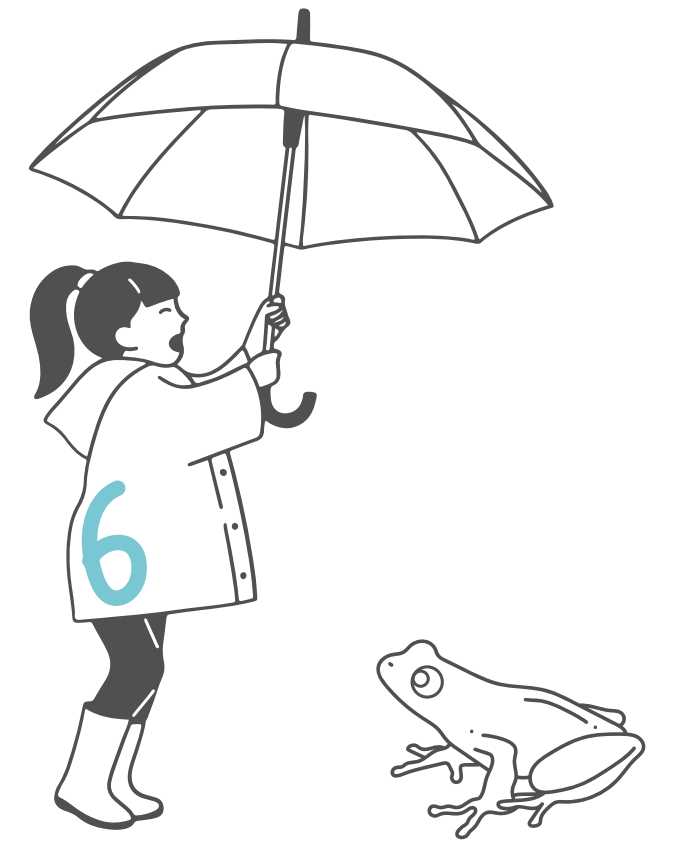
お気軽にお問い合わせください

075-496-1001

LINE公式アカウントからできます。



# JUNE 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

<p>クラスの追加、変更がある クラスや時間に赤マークついています。</p>				<p>1 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:30~15:30 バランスボールピラティス MEGUMI 16:00~17:15 イシュタヨガ YOKO</p>	<p>2 9:00~10:00 太極拳 (TAI-CHI) TOMI 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI</p>
<p>3 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 18:00~19:15 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>4 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:15 コアコンディショニング KOKI 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>5 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 16:00~17:00 バランスボールピラティス MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>7 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:45 陰ヨガ SANDRA 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>8 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 ヨギックアーツ YOSHI 14:30~15:30 バランスボールピラティス MEGUMI 16:00~17:00 マットピラティス MEGUMI</p>	<p>9 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI</p>
<p>10 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 18:00~19:15 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>11 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:15 マインドフルネスフローヨガ RYOCO.M 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>12 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 18:00~19:15 イシュタヨガ YOKO 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>14 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:30 マットピラティス MEGUMI 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>15 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:45~14:15 バレエプレビギナー MEGUMI 15:00~16:00 マットピラティス MEGUMI</p>	<p>16 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 13:00~14:30 ジャイロキネシス MINA 15:30~16:30 カラダバランス KUNIKO</p>
<p>17 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 18:00~19:15 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>18 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:15 コアコンディショニング KOKI 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>19 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 16:00~17:00 バランスボールピラティス MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>21 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:45 陰ヨガ SANDRA 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>22 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 ヨギックアーツ YOSHI 14:30~15:30 バランスボールピラティス MEGUMI 16:00~17:15 イシュタヨガ YOKO</p>	<p>23 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE</p>
<p>24 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 18:00~19:15 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>25 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:30 マインドフルネスフローヨガ RYOCO.M 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>26 9:30~10:45 クリパルヨガ CHIE 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 16:00~17:00 バランスボールピラティス MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>28 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 16:30~17:30 バランスボールピラティス MEGUMI 18:00~19:00 マットピラティス MEGUMI 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>29 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:30~15:30 バランスボールピラティス MEGUMI 16:00~17:00 マットピラティス MEGUMI</p>	<p>30 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI</p>



お気軽にお問い合わせください

075-496-1001



LINE公式アカウントからできます。

# JUNE 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

<p>クラスの追加、変更がある クラスや時間に赤マークついています。</p>				<p>1 8:00~9:00 <b>おさんぽ太極拳 TOMI</b></p> <p><b>お泊まりイベント AKIRA</b> 「山フェス~KABUTO MOUNTAIN DAYS~」</p>	<p>2</p>
<p>3 18:15~18:45 <b>ランニングショート SATORU</b></p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>7 18:30~19:30 <b>はじめてのランニング SATORU</b></p>	<p>8 8:00~9:00 <b>モーニングラン SATORU</b> 9:30~10:30 <b>ノルディックウォーキング SATORU</b> 11:00~15:00 ★ <b>トレッキング SATORU</b></p>	<p>9</p>
<p>10 18:15~18:45 <b>ランニングショート SATORU</b></p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>14 18:30~19:30 <b>はじめてのランニング SATORU</b></p>	<p>15 8:00~9:00 <b>おさんぽ太極拳 TOMI</b></p> <p><b>お泊まりイベント MASA &amp; 石川弘樹</b> 『龍神村満喫1泊2日道普請&amp;トレイルランニングイベント』</p>	<p>16</p>
<p>17 18:15~18:45 <b>ランニングショート SATORU</b></p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>21 18:30~19:30 <b>はじめてのランニング SATORU</b></p>	<p>22 8:00~9:00 <b>モーニングラン SATORU</b> 9:30~10:30 <b>ノルディックウォーキング SATORU</b> 11:00~15:00 ★ <b>トレイルランニング SATORU</b></p>	<p>23 9:00~16:00 <b>滋賀散歩 YOSHI</b></p>
<p>24 18:15~18:45 <b>ランニングショート SATORU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>28 8:00~9:00 <b>さんぽと珈琲 MASA</b> 11:00~15:00 ★ <b>トレッキング MASA</b> 18:30~19:30 <b>ランニング MASA</b></p>	<p>29 8:00~9:00 <b>さんぽと珈琲 MASA</b> 11:00~13:00 ★ <b>トレッキング MASA</b> 14:00~17:00 <b>トレイルランニング MASA</b></p>	<p>30 8:00~9:00 <b>モーニングラン SATORU</b> 9:30~17:30 <b>ロングトレイルイベント SATORU &amp; KAYA</b></p>

黄色い枠クラスはノーカウントです

トレッキングレベルについて

- ★ はじ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
- ★★★

OUTDOOR  
アウトドアプログラム