



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。



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ます。

JULY 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

<p>1</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>18:00~19:15 陰ヨガ SACHIKO</p> <p>19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>2</p> <p>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</p> <p>11:15~12:45 ジャイロキネシス MINA</p> <p>18:15~19:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>3</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</p> <p>16:00~17:00 バランスボールピラティス MEGUMI</p> <p>19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>5</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI</p> <p>11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA</p> <p>12:30~13:45 陰ヨガ SANDRA</p> <p>19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>6</p> <p>9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI</p> <p>10:45~12:00 自力整体 YOSHI</p> <p>13:00~14:30 ジャイロキネシス MINA</p> <p>16:00~17:15 イシュタヨガ YOKO</p>	<p>7</p> <p>9:00~10:15 ジャイロキネシス MINA</p> <p>10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI</p> <p>13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI</p> <p>14:45~15:45 リラックスフローヨガ YUKA</p>
<p>8</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>18:00~19:15 陰ヨガ SACHIKO</p> <p>19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>9</p> <p>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</p> <p>11:15~12:15 コアコンディショニング KOKI</p> <p>18:15~19:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>10</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</p> <p>16:00~17:00 バランスボールピラティス MEGUMI</p> <p>19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>12</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI</p> <p>11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA</p> <p>12:30~13:45 陰ヨガ SANDRA</p> <p>19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>13</p> <p>9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA</p> <p>10:45~12:00 ヨギックアーツ YOSHI</p> <p>14:30~15:30 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p> <p>16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE</p>	<p>14</p> <p>9:00~10:15 ジャイロキネシス MINA</p> <p>10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI</p> <p>13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI</p> <p>16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI</p>
<p>15</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>13:00~14:15 陰ヨガ SACHIKO</p> <p>18:00~19:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>16</p> <p>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</p> <p>11:15~12:30 マインドフルネスフローヨガ RYOCO.M</p> <p>18:15~19:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>17</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</p> <p>16:00~17:00 バランスボールピラティス MEGUMI</p>	<p>19</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI</p> <p>11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA</p> <p>12:30~13:45 陰ヨガ SANDRA</p> <p>19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>20</p> <p>9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI</p> <p>10:45~12:00 自力整体 YOSHI</p> <p>13:00~14:30 バレエプレビギナー MEGUMI</p> <p>16:00~17:15 イシュタヨガ YOKO</p>	<p>21</p> <p>9:00~10:00 マットピラティス NAOMI</p> <p>10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI</p> <p>13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI</p> <p>16:00~17:00 カラダバランス KUNIKO</p>
<p>22</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>18:00~19:15 陰ヨガ SACHIKO</p> <p>19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>23</p> <p>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</p> <p>11:15~12:15 コアコンディショニング KOKI</p> <p>18:15~19:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>24</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</p> <p>16:00~17:00 バランスボールピラティス MEGUMI</p> <p>19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>26</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI</p> <p>11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA</p> <p>12:30~13:30 マットピラティス MEGUMI</p> <p>19:30~20:30 ストレッチボールマッサージ MEGUMI</p>	<p>27</p> <p>9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA</p> <p>10:45~12:00 ヨギックアーツ YOSHI</p> <p>14:00~15:00 バランスボールピラティス MEGUMI</p> <p>16:00~17:00 マットピラティス MEGUMI</p>	<p>28</p> <p>9:00~10:00 マットピラティス NAOMI</p> <p>10:30~11:45 トゥリヨガフロー SACHIKO</p> <p>13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI</p> <p>16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI</p>
<p>29</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>18:00~19:15 陰ヨガ SACHIKO</p> <p>19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>30</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</p> <p>11:15~12:30 マインドフルネスフローヨガ RYOCO.M</p> <p>18:15~19:15 マットピラティス YURIKO</p> <p>19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI</p>	<p>31</p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</p> <p>16:00~17:00 バランスボールピラティス MEGUMI</p> <p>19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</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。

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。

JULY 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1 18:00~18:45 ランニングショート SATORU	2	3	5 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	6 7:30~8:30 モーニングラン SATORU	7 6:30~8:30 Earlyモーニングトレッキング SATORU
8 18:00~18:45 ランニングショート SATORU	9	10 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	12	13 6:30~8:30 Earlyモーニングラン&トレイル SATORU	14 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~11:00 ノルディックウォーク SATORU
15 9:00~17:00 ロングトレイルランニング EVENT 「M to N」	16	17	19 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	20 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~12:00 トレイルランニング SATORU	21 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~17:00 滋賀さんぽ YOSHI
22 18:00~20:30 トモさんと行く、京都ナイトトレイルラン	23 9:00~17:00 1DAYトレッキング DAISUKE	24 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	26	27 7:30~8:30 さんぽと珈琲 MASA 9:00~13:00 トレイルランニング MASA 14:30~16:30 トレッキング MASA	28 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~15:00 Nadi x Kyotowoods コラボ企画 ~ぼくらのさんがくかいと、ゆっくりハイキング~
29 9:00~15:00 トレッキング MASA 18:00~18:45 ランニングショート SATORU	30	31			

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