

SEPTEMBER 2024



お気軽にお問い合わせください

075-496-1001



LINE

LINE公式アカウントからできます。



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					1 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI <u>10:30~11:45</u> トゥリヨガフロー SACHIKO 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
2 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	3 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 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	4 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	6 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	7 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI <u>12:30~14:00</u> ジャイロキネシス MINA 16:00~17:15 イシュタヨガ YOKO	8 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
9 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	10 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	11 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	13 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	14 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI <u>12:30~14:00</u> ジャイロキネシス MINA <u>15:00~16:00</u> ストレッチボールマッサージ MEGUMI	15 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 16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI
16 敬老の日 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ SACHIKO <u>17:30~18:30</u> 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	17 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 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	18 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	20 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	21 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 13:00~14:30 バレエプレビギナー MEGUMI 16:00~17:15 アロマイシュタヨガ YOKO	22 秋分の日 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 <u>12:15~13:15</u> 太極拳 (TAI-CHI) TOMI <u>16:00~17:15</u> やさしいクリパルヨガ CHIE
23 振替休日 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ SACHIKO <u>17:30~18:30</u> 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	24 <u>9:30~10:45</u> ハタヨガ KEIKO 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	25 <u>9:30~10:45</u> ジャイロキネシス MINA 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 <u>19:30~20:45</u> イシュタヨガ YOKO	27 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA <u>17:30~18:30</u> ストレッチボールマッサージ MEGUMI 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE	28 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI <u>12:30~13:30</u> カラダバランス KUNIKO <u>15:00~16:00</u> ストレッチボールマッサージ MEGUMI	29 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 <u>16:00~17:15</u> やさしいクリパルヨガ CHIE
30 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI					

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。

SEPTEMBER 2024



お気軽にお問い合わせください

075-496-1001



LINE

LINE公式アカウントからできます。



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

					1 6:30~8:20 Earlyモーニングラン&トレイル SATORU
2 18:15~19:00 ランニングショート SATORU	3	4	6	7 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~10:00 ノルディックウォーク SATORU 11:00~16:00 トレッキングSATORU	8 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~17:00 滋賀さんぽ YOSHI
9 18:15~19:00 ランニングショート SATORU	10	11 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	13	14 7:30~9:30 大原さんぽと珈琲 MASA 10:30~16:00 トレイルランニング MASA	15 7:30~9:30 大原さんぽと珈琲 MASA 10:30~16:00 トレッキング MASA
16 敬老の日 7:30~21:30 三都巡りLong Running EVENT SATORU	17 9:00~17:00 1DAYトレッキング DAISUKE	18	20 18:30~19:30 はじめてのランニング SATORU	21 8:30~18:00 シャワークライミング SATORU & NORIO	22 秋分の日 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~13:00 京さんぽ SATORU
23 振替休日 9:00~16:00 行ってみよう！比叡山トレッキング SATORU	24	25 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	27	28 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~16:00 1DAYトレラン SATORU	29 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~10:00 ノルディックウォーク SATORU 11:00~14:00 はじめてのトレッキング SATORU
30 18:15~19:00 ランニングショート SATORU					

☆ カウントフリー

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。

OUTDOOR

アウトドアプログラム