



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。

# NOVEMBER 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

			1 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 1 4時以降は休館となります	2 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:00~15:30 ジャイロキネシス MINA 16:00~17:15 イシュタヨガ YOKO	3 文化の日 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 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
4 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 14:00~15:15 陰ヨガ SACHIKO 16:00~17:00 ストレッチボール マッサージ MEGUMI	5 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	6 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 15:00~16:00 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	8 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	9 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:00~15:15 アシュタンガヨガ AKIKO 16:00~17:00 マットピラティス MEGUMI	10 9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I 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
11 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 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	12 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	13 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 15:00~16:00 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	15 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	16 9:00~10:15 リラックスフローヨガ 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	17 9:00~10:15 ジャイロキネシス MINA 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
18 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 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	19 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:00~12:00 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	20 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:00 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	22 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:00 ストレッチボール マッサージ MEGUMI 12:15~13:15 マットピラティス MEGUMI 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	23 勤労感謝の日 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 特別クラス 13:00~16:00 「はじめての中医学 ~冬の養生法とかさ~」 健やかに春を迎える為に SHINOBU	24 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
25 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 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	26 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:00~12:00 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	27 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:00 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	29 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	30 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:30~13:30 カラダバランス KUNIKO 16:00~17:15 アロマイシュタヨガ YOKO	

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。



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。



# NOVEMBER 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
			1	2	3 <b>文化の日</b> 8:00~9:00 ☆おさんぽ太極拳 TOMI
4 <b>振替休日</b>	5	6	8 19:30~21:00 ☆「KYOTO One Way Run」 SATORU	9 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:00~12:00 インソール試し履き ウォーキングとランチ Fit Insole古賀&Nadi SATORU	10 7:00~8:00 Earlyモーニング ラン&トレイル SATORU 8:00~9:00 ☆おさんぽ太極拳 TOMI
11 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	12	13 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	15 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	16 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:00~10:30 ノルディックウォーク SATORU 12:00~16:00 トレッキング SATORU	17 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 7:00~22:00 和歌山 龍神村、散策と芋掘り 温泉ツアー MASA
18 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	19	20	22 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	23 <b>勤労感謝の日</b> 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 13:30~17:00 トレッキング SATORU	24 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~17:30 京さんぽ SATORU
25 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	26 8:00~16:00 1DAY トレッキング DAISUKE	27 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	29	30 9:00~15:00 ☆恵中彩恵と行く 『ビギナー向け京都紅葉 トレイルランニング ツーリング』 SAE	

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。

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