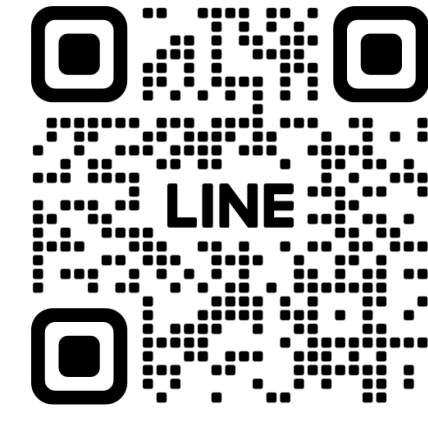




お気軽にお問い合わせください  
075-746-4316



LINE公式アカウントからできます。

# MARCH 2026

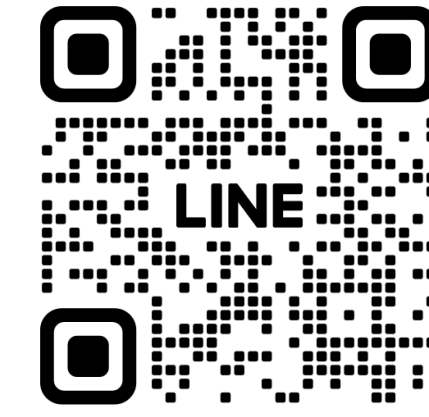


MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					<b>1</b> 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:15~11:30 自力整体 CHIE.M 13:00~14:00 フローヨガ NATSUKI 14:30~16:30 自分を知らるためのヨーガの教えvol.2 SHANTA ※特別ワークショップ
<b>2</b> 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>3 ひなまつり</b> 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:30 マインドフルネス フローヨガ RYOCO.M 18:00~19:00 ストレッチボール ピラティス MEGUMI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	<b>4</b> 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	<b>6</b> 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:15~12:30 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:45~14:00 陰ヨガ 春の養生 SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>7</b> 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:30~15:30 はじめましてNVC 今井麻希子 ※特別ワークショップ 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	<b>8</b> 9:00~10:00 太極拳 TOMI 10:15~11:30 自力整体 CHIE.M 13:00~14:00 マットピラティス YUKA.H 14:30~15:45 アシュタンガヨガ AMI
<b>9</b> 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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>10</b> 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:30 マインドフルネス フローヨガ RYOCO.M 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	<b>11</b> 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	<b>13</b> 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:15~12:30 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:45~13:45 ストレッチボール マッサージ MEGUMI 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>14 ホワイトデー</b> 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 13:00~16:00 ひもトレ講座 小関勲 ※特別ワークショップ 16:30~18:30	<b>15</b> 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:15~11:30 自力整体 CHIE.M 13:00~14:00 グルービーダンス NATSUKI 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO
<b>16</b> 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>17</b> 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:30 自力整体 CHIE.M 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	<b>18</b> 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	<b>20 春分の日</b> 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:15~13:15 陰陽ヨガ SANDRA (2本分のチケット必要) 13:30~14:30 リラックスフローヨガ SACHI 15:00~16:15 クリパルヨガ CHIE	<b>21</b> 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 マットピラティス YUKA.H 14:00~15:15 アシュタンガヨガ AKIKO 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	<b>22</b> 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:15~11:30 自力整体 CHIE.M 13:00~14:00 グルービーダンス NATSUKI 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO
<b>23</b> 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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>24</b> 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:30 クリパルヨガ CHIE 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	<b>25</b> 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	<b>27</b> 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:30 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:45~14:00 マインドフルネス陰ヨガ SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>28</b> 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:30~14:00 パレエプレビギナー MEGUMI 14:15~15:30 アシュタンガヨガ AKIKO 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	<b>29</b> 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:15~11:30 自力整体 CHIE.M 13:00~14:15 フローヨガ MIKI 14:30~15:30 骨盤調整 MIKI
<b>30</b> 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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>31</b> 9:30~10:45 季節を味わうヨガ 一二十四節季 AKANE 11:15~12:30 自力整体 CHIE.M 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K				

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  
075-746-4316



LINE公式アカウントからできます。

# MARCH 2026



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					<b>1</b> 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~17:30 🍷 滋賀さんぽ YOSHI
<b>2</b> 17:45~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	<b>3 ひなまつり</b>	<b>4</b> 18:00~18:45 ☆ 自分を追い越すランニング SATORU	<b>6</b>	<b>7</b> 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU	<b>8</b> 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:00~13:00 [京都一周トレイル] 完歩シリーズ トレッキング SHUJI
<b>9</b> 19:15~20:15 いつまでも走れる『脚』づくりRUN SATORU	<b>10</b>	<b>11</b> 18:00~18:45 🍷 ビギナーズランニング SATORU	<b>13</b>	<b>14 ホワイトデー</b> 9:45~16:00 <b>山の交流会</b> ~トレッキングトレイルラン~ 比叡山と戦闘を楽しむアウトドアDay	<b>15</b> 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~12:30 🍷 ゆるハイキング KAYA
<b>16</b> 17:45~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	<b>17</b>	<b>18</b> 18:00~18:45 ☆ 自分を追い越すランニング SATORU	<b>20 春分の日</b> 9:30~13:00 🍷 トレイルランニング (半日) KAYA	<b>21</b> 9:00~16:00 🍷 1 day亀岡🍷トレッキング SATORU	<b>22</b> 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~11:30 🍷 ノルディックウォーク&ハイキング SATORU 12:00~16:00 🍷 ゆるハイキング SATORU
<b>23</b> 19:15~20:15 いつまでも走れる『脚』づくりRUN SATORU	<b>24</b>	<b>25</b> 18:00~18:45 🍷 ビギナーズランニング SATORU	<b>27</b> 10:00~15:00 🍷 1Dayトレッキング MASA 19:00~20:00 🍷 ランニング MASA	<b>28</b> 7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA 9:30~12:30 🍷 ゆるハイキング MASA 13:30~16:00 🍷 トレイルランニング MASA	<b>29</b> 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 13:30~18:00 🍷 めぐるめガイド MEGU 🍷 キッズイベント Patagonia MASA
<b>30</b> 17:45~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	<b>31</b>	<b>アウトドアプログラムのレベルについて</b> 🍷 初心者も安心クラス 🍷 健脚向きアクティブクラス ※その他アウトドアクラス参加にあたり ご不安な方はスタッフまでお気軽にご相談ください。			☆ ライト会員カウントフリークラス ※土日に限り一般の方もフリーでご参加いただけます 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。

