



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もできます。

APRIL 2026



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

☆ SATURDAY

SUNDAY

		1 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	3 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	4 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 優しく学ぶ初めてのヨガ AKIKO	5 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ガの教えvol.2 SHANTA ※特別ワークショップ
6 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	7 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 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	8 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	10 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:15~12:45 ジャイロキネシス MINA 13:15~14:15 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	11 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:30~13:30 マットピラティス YUKA.H 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	12 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 季節を味わうヨガー二十四節季ー AKANE 13:00~14:00 グルービーダンス NATSUKI 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO
13 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	14 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 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	15 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	17 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) 19:00~20:00 マットピラティス SAYURI	18 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 優しく学ぶ初めてのヨガ AKIKO 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	19 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 アシュタンガヨガ AMI
20 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	21 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 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	22 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	24 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 マインドフルネス陰ヨガ SANDRA 14:30~16:30 はじめての野口整体vol.3~初夏と梅雨の身体育て~SAYAKA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	25 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 パレエプレビギナー MEGUMI 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	26 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 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO
27 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	28 9:30~10:45 季節を味わうヨガー二十四節季ー 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	29 昭和の日 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:15 ストレッチボールピラティス MEGUMI 14:45~16:00 リラックスフローヨガ SACHI			

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。

APRIL 2026



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
		1 18:00~18:45 ビギナーズランニング SATORU	3	4 9:00~13:00 京北桜巡りさんぽ SATORU 14:00~18:00 京北桜巡りさんぽ SATORU	5 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI 10:00~15:00 トレイルランニング SATORU
6 17:45~18:30 ランニングショート SATORU	7	8 18:00~18:45 自分を追い越すランニング SATORU	10 Tomo's Pit 京都春トレイルランニング合宿 Day① TOMO	11 7:30~8:30 さんぽと珈琲 MASA 9:00~12:30 ゆるハイキング MASA 13:30~16:00 はじめてのトレイルランニング MASA Tomo's Pit 京都春トレイルランニング合宿 Day② TOMO	12 7:30~8:30 さんぽと珈琲 MASA 9:00~12:30 ゆるハイキング MASA 13:30~16:00 しっかりトレッキング MASA Tomo's Pit 京都春トレイルランニング合宿 Day③ TOMO
13 19:15~20:15 『脚』づくりRUN SATORU	14	15 18:00~18:45 ビギナーズランニング SATORU	17	18 9:30~11:30 はじめてのトレイルランニング KAYA	19 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 しっかりトレッキング SATORU
20 17:45~18:30 ランニングショート SATORU	21 9:00~16:00 1Dayトレッキング SATORU	22 18:00~18:45 自分を追い越すランニング SATORU	24	25 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~15:00 [京都一周トレイル] 完歩シリーズ しっかりトレッキング SATORU	26 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~13:00 新緑大文字トレッキング SHUJI
27 19:15~20:15 『脚』づくりRUN SATORU	28	29 昭和の日 9:30~14:30 暑くなる前に愛宕山ハイク KAYA			

アウトドアプログラムのレベルについて

- 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。

OUTDOOR

アウトドアプログラム