



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。

MAY 2026



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

			<p>1 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</p>	<p>2 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</p>	<p>3 憲法記念日 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:15~11:30 自力整体 CHIE.M 12:00~13:00 姿勢コンディショニング SATORU 14:30~16:30 新ホリスティックメソッド 『星の少年と生命のチャクラ』 IRINA</p>
<p>4 みどりの日 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 12:45~14:00 はじめてのクリパルヨガ CHIE 14:30~15:45 陰ヨガ 春の養生 SACHIKO</p>	<p>5 こどもの日 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 RYOKO.I 13:00~14:15 アシュタンガヨガ MIKI.K 15:00~17:00 Asana with awareness ベーシック TOSHI</p>	<p>6 振替休日 9:30~10:45 自力整体 YOSHI 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:00 ストレッチボールピラティス MEGUMI 14:30~15:45 はじめてのクリパルヨガ CHIE</p>	<p>8 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:15~12:30 ヴィンヤサヨガ SANDRA 13:00~14:00 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</p>	<p>9 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 やさしいクリパルヨガ CHIE</p>	<p>10 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</p>
<p>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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>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 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K</p>	<p>13 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</p>	<p>15 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) 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>16 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</p>	<p>17 9:00~10:00 ハタヨガ KEIKO 10:15~11:30 自力整体 CHIE.M 12:00~13:00 マットピラティス YUKA.H 13:30~14:45 アシュタンガヨガ AMI</p>
<p>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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>19 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</p>	<p>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</p>	<p>22 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>23 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 やさしいクリパルヨガ CHIE</p>	<p>24 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</p>
<p>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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>26 9:30~10:45 季節を味わうヨガ -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</p>	<p>27 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 散歩とコンディショニング SATORU 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>29 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>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 マットピラティス YUKA.H 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>31 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 リラックスフローヨガ SACHI</p>

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。



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。

MAY 2026



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

			1	2 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 8:00~15:00 京北トレッキング KAYA	3 憲法記念日 ☆ 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 13:30~16:30 トレイルランニング (ライト) SATORU
4 みどりの日 8:30~16:00 1Dayシャクナゲ尾根トレッキング SATORU	5 こどもの日 8:30~12:30 麒麟全縦トレイルランニング KAYA	6 振替休日 10:00~13:00 鞍馬・貴船ゆるハイキング SATORU	8	9 9:00~17:00 京さんぼ SATORU	10 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:00~13:00 ゆるハイキング SHUJI
11 17:45~18:30 ☆ 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	16 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~12:00 新緑西山トレッキング KAYA	17 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~17:30 滋賀さんぼ YOSHI
18 19:15~20:15 『脚』づくりRUN SATORU	19	20 18:00~19:00 はじめてのランニング KAYA	22	23 13:00~16:30 ゆるハイキング SHUJI	24 9:30~12:30 かやDAYトレイルランニング KAYA 14:00~16:30 かやDAYトレッキング withあずき KAYA
25 17:45~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	26	27 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	29	30 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 13:00~15:00 ゆるハイキング SATORU	31 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:00~14:30 美山・八ヶ峰トレイルランニング SATORU

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