



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。

# JULY 2026



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

		<b>1</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>3</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 長夏の養生 SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>4</b> 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 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	<b>5</b> 9:00~10:15 自力整体 CHIE.M 10:45~11:45 マットピラティス YUKA.H 13:00~14:00 フローヨガ NATSUKI 14:30~17:30 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
<b>6</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 夏の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>7</b> 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 13:00~14:30 バレエプレビギナー MEGUMI 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>8</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>10</b> 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	<b>11</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 12:30~13:30 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	<b>12</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>13</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 夏の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>14</b> 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	<b>15</b> 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:30 散歩とコンディショニング SATORU 19:00~20:15 アシュタンガヨガ AMI	<b>17</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 マインドフルネス陰ヨガ SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>18</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 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>19</b> 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 ハタヨガ KEIKO 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
<b>20 海の日</b> 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス NAOMI 12:45~14:00 アシュタンガヨガ AMI 14:30~15:45 陰ヨガ 夏の養生 SACHIKO	<b>21</b> 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	<b>22</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>24</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 マインドフルネス陰ヨガ SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>25</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 12:30~13:30 マットピラティス YUKA.H 14:00~15:30 バレエプレビギナー MEGUMI 16:00~17:15 ヴィンヤサヨガ AMI	<b>26</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>27</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 夏の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>28</b> 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	<b>29</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 自力整体 YOSHI	<b>31</b> 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:15~12:45 ジャイロキネシス MINA 14:30~16:30 はじめての野口整体vol.4 ~夏の身体育で~ SAYAKA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE		

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。

# JULY 2026



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

		1 19:00~20:00 北山ランニング SATORU	3	4 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 10:30~14:00 トレッキング(半日) SATORU	5 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~11:30 西山坂練(ラン&プチトレイルラン) KAYA 13:30~15:30 奥嵯峨青紅葉さんぽ KAYA
6 19:15~20:15 北山ランニング SATORU	7	8 19:00~20:00 ランニング KAYA	10	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 トレイルランニング(ライト) MASA	12 7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA 10:00~15:00 清涼トレッキング MASA
13 19:00~20:00 自分を追い越すランニング SATORU	14	15 19:00~20:00 北山ランニング SATORU	17	18 バックヤード enent	19 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI
20 海の日 9:30~15:30 1Day トレイルランニング KAYA	21	22 18:00~19:00 ビギナーズランニング SATORU	24	25 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~15:00 1Day トレッキング SATORU	26 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU
27 19:00~20:00 自分を追い越すランニング SATORU	28 9:00~16:00 1Day トレッキング SATORU	29 19:00~20:00 北山ランニング SATORU	31 18:00~22:30 愛宕山 千日通夜祭 トレッキング 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