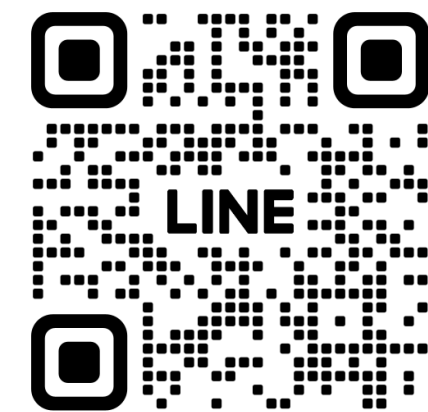




お気軽にお問い合わせください  
075-746-4316

LINE公式アカウントからできます。



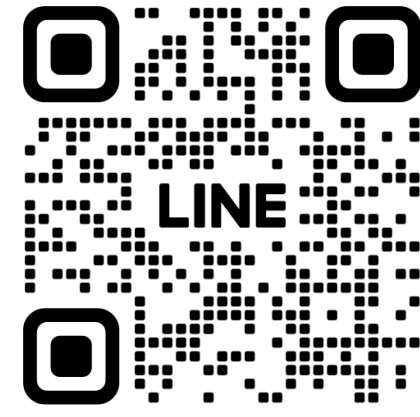
# AUGUST 2026



| MONDAY                                                                                                                                                                                                              | TUESDAY                                                                                                                                                                                                                  | WEDNESDAY                                                                                                                                                             | FRIDAY                                                                                                                                                              | SATURDAY                                                                                                                                                                  | SUNDAY                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     | <div>1</div> <div>9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI</div> <div>10:45~12:00 自力整体 YOSHI</div> <div>14:00~15:15 優しく学ぶ初めてのヨガ AKIKO</div> <div>16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div>     | <div>2</div> <div>9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I</div> <div>10:15~11:30 自力整体 CHIE.M</div> <div>13:00~14:00 フローヨガ NATSUKI</div> <div>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』第2チャクラ IRINA</div> |
| <div>3</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</div> <div>14:30~15:45 陰ヨガ 夏の養生 SACHIKO</div> <div>19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div>                                               | <div>4</div> <div>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス RYOKO.I</div> <div>13:00~14:30 バレエプレビギナー MEGUMI</div> <div>18:00~19:00 マットピラティス SAYURI</div> <div>19:15~20:30 ストレッチボール マッサージ MEGUMI</div> | <div>5</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</div> <div>13:00~14:00 バランスボールピラティス MEGUMI</div> <div>19:00~20:15 ヨギックアーツ YOSHI</div>   | <div>7</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス NAOMI</div> <div>12:30~13:45 ヴィンヤサヨガ AMI</div> <div>19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</div>         | <div>8</div> <div>9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI</div> <div>10:45~12:00 自力整体 YOSHI</div> <div>12:30~13:30 マットピラティス YUKA.H</div> <div>16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE</div>       | <div>9</div> <div>9:00~10:00 マットピラティス NAOMI</div> <div>10:15~11:30 自力整体 CHIE.M</div> <div>13:00~14:00 グルービーダンス NATSUKI</div> <div>14:30~15:45 フラダンス MAYUKO</div>                          |
| <div>10</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</div> <div>14:30~15:45 陰ヨガ 夏の養生 SACHIKO</div> <div>19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div>                                              | <div>11 山の日</div> <div>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス YUKA.H</div> <div>13:00~14:15 アシュタンガヨガ MIKI.K</div> <div>14:45~16:00 ストレッチボール マッサージ MEGUMI</div>                                     | <div>12</div> <div>9:30~10:45 ヴィンヤサヨガ AMI</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</div> <div>13:00~14:00 バランスボールピラティス MEGUMI</div> <div>19:00~20:15 ヨギックアーツ YOSHI</div> | <div>14</div> <div>15</div> <div>nadi夏季休暇</div>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           | <div>16</div>                                                                                                                                                                             |
| <div>17</div> <div>nadi夏季休暇</div>                                                                                                                                                                                   | <div>18</div> <div>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</div> <div>11:15~12:30 マインドフルネスフローヨガ RYOCO.M</div> <div>18:00~19:00 マットピラティス SAYURI</div> <div>19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K</div>                                         | <div>19</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</div> <div>13:00~14:00 バランスボールピラティス MEGUMI</div> <div>19:00~20:15 ヨギックアーツ YOSHI</div>  | <div>21</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス NAOMI</div> <div>12:30~13:45 ヴィンヤサヨガ AMI</div> <div>19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</div>        | <div>22</div> <div>9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI</div> <div>10:45~12:00 自力整体 YOSHI</div> <div>14:15~15:30 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div> <div>16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE</div>   | <div>23</div> <div>9:00~10:00 マットピラティス NAOMI</div> <div>10:15~11:30 自力整体 CHIE.M</div> <div>13:00~14:00 マットピラティス YUKA.H</div> <div>14:30~15:45 フラダンス MAYUKO</div>                          |
| <div>24</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</div> <div>12:45~14:00 マインドフルネスフローヨガ RYOCO.M</div> <div>14:30~15:45 陰ヨガ 夏の養生 SACHIKO</div> <div>19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div> | <div>25</div> <div>9:30~10:45 季節を味わうヨガー二十四節季ー AKANE</div> <div>11:15~12:30 自力整体 CHIE.M</div> <div>18:00~19:00 マットピラティス SAYURI</div> <div>19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K</div>                                               | <div>26</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</div> <div>13:00~14:00 バランスボールピラティス MEGUMI</div> <div>19:00~20:15 ヨギックアーツ YOSHI</div>  | <div>28</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI</div> <div>11:15~12:30 ヴィンヤサヨガ SANDRA</div> <div>12:45~14:00 マインドフルネス陰ヨガ SANDRA</div> <div>19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</div> | <div>29</div> <div>9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI</div> <div>10:45~12:00 自力整体 YOSHI</div> <div>13:00~14:15 ストレッチボールピラティス MEGUMI</div> <div>16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div> | <div>30</div> <div>9:00~10:00 マットピラティス NAOMI</div> <div>10:15~11:30 自力整体 CHIE.M</div> <div>13:00~14:00 グルービーダンス NATSUKI</div> <div>14:30~15:45 アシュタンガヨガ AMI</div>                         |
| <div>31</div> <div>9:30~10:45 ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15 マットピラティス YURIKO</div> <div>14:30~15:45 陰ヨガ 夏の養生 SACHIKO</div> <div>19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div>                                              | <div>STUDIO</div> <div>スタジオプログラム</div> <div> <div>クラスの追加、変更がある<br/>クラスや時間に赤マークついてます。</div> </div>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |



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。

# AUGUST 2026



| MONDAY                                      | TUESDAY                             | WEDNESDAY                              | FRIDAY | SATURDAY                                                                                                              | SUNDAY                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                     |                                        |        | 1<br>9:00~17:30<br>奈良さんぽ<br>～天川村みたらい溪谷～<br>SATORU                                                                     | 2<br>7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU<br>9:00~12:30 大文字ハイキング<br>SHUJI                                                         |
| 3<br>19:15~20:15<br>北山ランニング<br>SATORU       | 4                                   | 5<br>18:00~19:00 📌 ビギナーズランニング SATORU   | 7      | 8<br>7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU<br>10:00~15:00 📌 清流トレッキング SATORU                                                      | 9<br>7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU<br>9:00~12:00 空也の滝までドボン<br>トレイルランニング<br>KAYA<br>14:00~18:00 滝又の滝までドボン<br>トレッキング<br>KAYA |
| 10<br>19:00~20:00<br>自分を追い越すランニング<br>SATORU | 11 山の日                              | 12<br>19:00~20:00<br>北山ランニング<br>KAYA   | 14     | 15                                                                                                                    | 16                                                                                                                      |
| 17 海の日<br>nadi夏季休暇                          | 18                                  | 19<br>18:00~19:00 📌 ビギナーズランニング KAYA    | 21     | 22<br>7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU<br>9:00~14:00 トレイルランニング<br>～裏大文字滝トレイル&銭湯～<br>SATORU                                  | 23<br>7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU<br>9:30~17:30 📌 滋賀さんぽ YOSHI                                                            |
| 24<br>19:15~20:15<br>北山ランニング<br>SATORU      | 25<br>9:00~16:00 1Day トレッキング SATORU | 26<br>19:00~20:00<br>北山ランニング<br>SATORU | 28     | 29<br>7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA<br>9:30~14:30 📌 森さんぽ<br>～川と山とMASA～<br>MASA<br>16:00~20:00 サンセットトレイルランニング<br>～僕の細道～ MASA | 30<br>7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA<br>9:00~16:00 1Dayトレイルランニング<br>MASA                                                       |
| 31<br>19:00~20:00<br>自分を追い越すランニング<br>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

※土日に関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ます。

# OUTDOOR

アウトドアプログラム