



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。



SEPTEMBER 2026



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	1 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	2 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 19:00~20:15 ヨギックアーツ YOSHI	4 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 秋の養生 SANDRA 17:30~18:30 マットピラティス NAOMI 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	5 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	6 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 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3チャクラ IRINA
7 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	8 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	9 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 19:00~20:15 ヨギックアーツ YOSHI	11 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 マットピラティス YUKA.H 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	12 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	13 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
14 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	15 9:30~10:45 マットピラティス YUKA.H 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	16 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 19:00~20:15 ヨギックアーツ YOSHI	18 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 17:30~18:30 マットピラティス NAOMI 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	19 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:30~14:00 バレエプレビギナー MEGUMI 14:15~15:30 リラックスフローヨガ SACHI 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	20 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 ヴィンヤサヨガ AMI
21 敬老の日 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 アシュタンガヨガ AMI 14:30~15:45 陰ヨガ 秋の養生 SACHIKO	22 国民の休日 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 YUKA.H 12:45~14:00 ジャイロキネシス MINA 14:30~15:45 アシュタンガヨガ MIKI.K	23 秋分の日 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 ジャイロキネシス MAKI 14:45~16:00 コンテンポラリーダンス MAKI	25 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	26 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:00~15:15 アシュタンガヨガ AMI 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	27 9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I 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
28 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 秋の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	29 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	30 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 19:00~20:15 ヨギックアーツ YOSHI			

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。

SEPTEMBER 2026



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	1	2 18:00~19:00 ビギナーズランニング SATORU	4	5 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~12:00 ゆるハイキング SATORU	6 9:00~10:15 おさんぽ太極拳 TOMI
7 19:15~20:15 北山ランニング SATORU	8	9 19:00~20:00 自分を追い越すランニング SATORU	11	12 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~12:00 小倉山山頂ハイキング KAYA	13 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~14:00 トレイルランニング（半日） SATORU 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI
14 19:15~20:15 北山ランニング SATORU	15	16 18:00~19:00 ビギナーズランニング SATORU	18	19 7:30~8:30 さんぽと珈琲 MASA 9:00~12:30 トレイルランニング（ライト） MASA 13:30~16:00 ゆるハイキング MASA 7:00~ nadi SURF EVENT 2026 伊勢志摩・国府ビーチ SATORU ~18:00	20 7:30~8:30 さんぽと珈琲 MASA 9:00~16:00 行ってみよう比叡山トレッキング MASA
21 9:30~12:00 ノルディックウォーク&ハイキング SATORU	22 9:30~14:30 しっかりトレッキング SATORU	23 9:30~12:30 トレイルランニング（ライト） SATORU	25	26 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~12:30 オムラン KAYA	27 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~12:00 しっかりトレッキング SATORU
28 19:15~20:15 北山ランニング SATORU	29	30 18:00~19:00 ビギナーズランニング 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ます。

OUTDOOR
アウトドアプログラム