

2020年11月 プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	30						1
STUDIO	モーニングヨガ 10:00 11:00 Sayaka リリースヨガ 11:15 12:15 Chikaco ボディコンディショニングヨガ 19:30 20:30 Anna						ASA YOGA park ▲ 8:30 9:30 Rie ハタヨガ (オールレベル) 9:45 10:45 Rie エナジーフローヨガ 11:00 12:00 Akino パワーヨガ 13:00 14:00 Misako
ONLINE	ハタフロー 13:30 14:15 NOB						ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
BOULDERING							
OUTDOOR							松の浦SUPツアー 10:00 12:00 STAFF 琵琶湖大橋SUPツアー 13:00 15:00 STAFF
KIDS	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF KIDS アフタースクール 18:15 19:15 STAFF						
	2		4	5	6	7	8
STUDIO	モーニングヨガ 10:00 11:00 Sayaka リリースヨガ 11:15 12:15 Chikaco ボディコンディショニングヨガ 19:30 20:30 Anna	ピラティスベーシック 10:00 11:00 Yuki ハタヨガベーシック 11:15 12:30 Rie スローフローヨガ 19:00 20:00 Yuumi	アロマリフレッシュヨガ 10:00 11:00 Kazumi ジェントルフローヨガ 11:15 12:15 Mari ピラティスBody Clinic 19:30 20:30 Dory	リフレッシュフローヨガ 10:30 11:45 Haruna TRX 18:15 19:15 江見 ディープフローヨガ 19:30 20:30 Misako	リリースヨガ 9:30 10:30 Chikaco TRX 10:45 11:45 江見 ボディメイクピラティス 14:00 15:00 (代行) Dory	ASA YOGA park ▲ 8:30 9:30 Rie ハタヨガ (オールレベル) 9:45 10:45 Rie エナジーフローヨガ 11:00 12:00 Akino	
ONLINE	ハタフロー 13:30 14:15 NOB	リラックスフローforメディテーション 19:30 20:15 齋藤	背骨&骨盤調整ピラティス 10:35 こうじろう	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami はじめてのボルダリング 11:15 12:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー	
BOULDERING							
OUTDOOR		SUP60分 10:00 11:00 STAFF				お寺ヨガ 9:30 10:45 Yuumi	京都1周トレイル第2弾! 9:30 13:00 Staff
KIDS	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF KIDS アフタースクール 18:15 19:15 STAFF	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF		KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF	KIDS アフタースクール 9:15 10:15 STAFF	[有料] KIDSボルダリング体験 10:30 11:00 STAFF
	9		11	12	13	14	15
STUDIO	モーニングヨガ 10:00 11:00 Sayaka リリースヨガ 11:15 12:15 Chikaco 陰陽ヨガ 19:30 20:30 Anna	ピラティスベーシック 10:00 11:00 Yuki ハタヨガベーシック 11:15 12:30 Rie スローフローヨガ 19:30 20:30 Yuumi	アロマリフレッシュヨガ 10:00 11:00 Kazumi ジェントルフローヨガ 11:15 12:15 Mari ピラティスBody Clinic 19:30 20:30 Dory	リフレッシュフローヨガ 10:30 11:45 Haruna TRX 18:15 19:15 江見 ディープフローヨガ 19:30 20:30 Misako	ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 Yuumi TRX 10:45 11:45 江見 ボディメイクピラティス 14:00 15:00 Yuki	ASA YOGA park ▲ 8:30 9:30 Rie ハタヨガ (オールレベル) 9:45 10:45 Rie エナジーフローヨガ 11:00 12:00 Akino	
ONLINE				ジェントルフロー&メデ ストレッチピラティス 13:30 14:15 Waka 19:30 20:15 Erica	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami はじめてのボルダリング 11:15 12:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
BOULDERING							
OUTDOOR		SUP60分 10:00 11:00 STAFF				松の浦SUPツアー 10:00 12:00 STAFF 松の浦SUPツアー 13:00 15:00 STAFF	琵琶湖大橋SUPツアー 10:00 12:00 STAFF 琵琶湖大橋SUPツアー 13:00 15:00 STAFF
KIDS	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF KIDS アフタースクール 18:15 19:15 STAFF	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF		KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF	KIDS アフタースクール 9:15 10:15 STAFF	[有料] KIDSボルダリング体験 10:30 11:00 STAFF
	16		18	19	20	21	22
STUDIO	モーニングヨガ 10:00 11:00 Sayaka リリースヨガ 11:15 12:15 Chikaco ボディコンディショニングヨガ 19:30 20:30 Anna	ピラティスベーシック 10:00 11:00 Yuki ハタヨガベーシック 11:15 12:30 Rie スローフローヨガ 19:00 20:00 Yuumi	アロマリフレッシュヨガ 10:00 11:00 Kazumi ジェントルフローヨガ 11:15 12:15 Mari ピラティスBody Clinic 19:30 20:30 Dory	リフレッシュフローヨガ 10:30 11:45 Haruna TRX 18:15 19:15 江見 ディープフローヨガ 19:30 20:30 Misako	ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 Yuumi TRX 10:45 11:45 江見 ボディメイクピラティス 14:00 15:00 Yuki	ASA YOGA park ▲ 8:30 9:30 Rie ハタヨガ (オールレベル) 9:45 10:45 Rie エナジーフローヨガ 11:00 12:00 Akino	
ONLINE	ハタフロー 13:30 14:15 NOB	リラックスフローforメディテーション 19:30 20:15 齋藤		リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami はじめてのボルダリング 11:15 12:15 STAFF 三上山トレッキング 9:30 12:00 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー	
BOULDERING							
OUTDOOR							
KIDS	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF KIDS アフタースクール 18:15 19:15 STAFF	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF		KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF	KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF	KIDS アフタースクール 9:15 10:15 STAFF	[有料] KIDSボルダリング体験 10:30 11:00 STAFF
	23		25	26	27	28	29
STUDIO	モーニングヨガ 8:30 9:30 Sayaka リリースヨガ 9:45 10:45 Chikaco 陰陽ヨガ 11:00 12:00 Anna 親子ヨガ&ボルダリング 13:00 14:30 ikaco&スタッフ	ピラティスベーシック 10:00 11:00 Yuki ハタヨガベーシック 11:15 12:30 Rie スローフローヨガ 19:30 20:30 Yuumi	アロマリフレッシュヨガ 10:00 11:00 Kazumi ジェントルフローヨガ 11:15 12:15 Mari ピラティスBody Clinic 19:30 20:30 Dory	リフレッシュフローヨガ 10:30 11:45 Haruna TRX 18:15 19:15 江見 ディープフローヨガ 19:30 20:30 Misako	もっと太陽礼拝 9:30 10:30 Yuumi TRX 10:45 11:45 江見 ボディメイクピラティス 14:00 15:00 Yuki	ASA YOGA park ▲ 8:30 9:30 Rie ハタヨガ (オールレベル) 9:45 10:45 Rie エナジーフローヨガ 11:00 12:00 Akino	
ONLINE				ジェントルフロー&メデ ストレッチピラティス 13:30 14:15 Waka 19:30 20:15 Erica	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami はじめてのボルダリング 11:15 12:15 STAFF	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
BOULDERING							
OUTDOOR							京都1周トレイル第3弾! 9:30 12:30 Staff
KIDS			KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF		KIDS アフタースクール 17:00 18:00 STAFF	KIDS アフタースクール 9:15 10:15 STAFF	[有料] KIDSボルダリング体験 10:30 11:00 STAFF

