

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
			★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 SATSUKI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ★★バランスボール&ピラティス ビギナー 14:30 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
年末年始・冬季休業 12/29(金)~1/4(木)まで					
8	9	10	12	13	14
★★モーニングヨギックアーツビギナー 7:30 8:45 YOSHI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO 太極拳(TAI-CHI) 13:00 14:15 TOMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 姿勢コンディショニング 16:30 17:30 SATORU	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 MIKII アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKII	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 AKIKO はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKII ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 7:30 8:30 AKIRA ★Nadi新年お餅つき&特別WS★ 9:30~12:30 『お餅つきと珈琲イベント』(Nadi STAFF) 13:00~15:00 『舞気功"花架拳"』(AKI)	モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
15	16	17	19	20	21
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKII	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 AKIKO はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YUMIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ピラティスストレッチ 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
22	23	24	26	27	28
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKII	ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI アシュタンガヨガビギナー 13:00 14:15 AKIKO リラックスフローヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKII ハタヨガ 10:30 11:45 KUMI ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーペルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI バランスボール&ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 YUMIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
29	30	31	◎重要なお知らせ◎ DAIKI先生、TOSHI先生のクラスのご予約・ご受講の回数にご注意ください!! ■DAIKI先生■(水曜) ・レギュラー会員様 4回 ・ウィークデー会員様 3回 ・4DAYS会員様 2回 ■TOSHI先生■(水曜、金曜) ・レギュラー会員様 6回 ・ウィークデー会員様 5回 ・4DAYS会員様 4回		
			◎スケジュールに関して◎ ★★(黒星2つ)の連続プログラムに関しては どちらか1レッスン選んでご予約下さい。 2レッスン同時のご予約はできません! ★(黒星1つ)のプログラムは 種別(ウィークデイ、ウィークエンド、ウィークエンドナイト) に関係なくどなたでも受講いただけます。		※レッスンの追加・変更に関しては赤字 で表記してあります! ご確認よろしくお願ひいたします※

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
			トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA ノルディックウォーキング 13:00 14:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA ★☆New Year Run 9:00 11:00 SATORU 1dayトレッキング(◆) 9:30 17:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 年末年始・冬季休業 12/29(金)～1/4(木)まで </div>					
8	9	10	12	13	14
★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★京散歩 9:00 13:00 SATORU	ランニングビギナー 19:30 20:30 AKIRA	はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆マラソン応援10km走 19:30 21:00 TEAM KITAYAMA	トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆◆) 13:00 17:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆◆) 9:00 13:00 MASA トレッキング(◆) 14:00 17:00 MASA
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> ★Nadi新年お餅つき&特別イベント★ 9:30～12:30 『お餅つき』(Nadi STAFF) 13:00～16:00 『京都マラソン後半試走会』(SATORU) </div>					
15	16	17	19	20	21
トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングビギナー 19:30 20:30 AKIRA	はじめてランニング 18:00 19:00 SATORU ★☆マラソン応援10km走 19:30 21:00 TEAM KITAYAMA	ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー(◆) 9:00 17:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレイルランニング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 YOSHI トレイルランニング(◆◆) 9:00 12:00 SATORU
22	23	24	26	27	28
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 DAISUKE	はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆マラソン応援10km走 19:30 21:00 TEAM KITAYAMA	ランニング&コンディショニング 18:30 19:30 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; display: inline-block;"> ★特別イベント★ 9:30～10:30『北山クリーンアップ』 11:00～15:30『北山マラソン』 (Nadiインストラクター) </div>	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 花脊スノーゆるトレラン(◆) 9:00 18:00 MASA
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> ★(黒星1つ)は！種別FREE(どの種別の方もOK)受講いただけます！ ☆(白星1つ)は4DAYS会員様ノーカウントプログラムです！ (受講いただいても1回にカウントされない特別プログラム) </div>					
29	30	31			
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	1dayトレッキング(◆◆◆) 9:00 17:00 DAISUKE	はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆マラソン応援10km走 19:30 21:00 TEAM KITAYAMA			
■トレッキングのレベルについて■ ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 ◆◆:距離、標高差が少しある、トレッキングプログラムに何度か参加したことがある方向け。 ◆◆◆:距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。		■トレイルランニングのレベルについて■ ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 ◆◆:距離、標高差が少しある、トレイルランニング経験のある方向け。 ◆◆◆:長距離、標高差も大きいトレイルランニング中級者編。ロードを30km程度走れる方向け。		※レッスンの追加・変更に関しては赤字で表記してあります！ ご確認よろしくお願いたします※	