

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
<p>◎重要なお知らせ◎ DAIKI先生クラスのご予約・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</p>		<p>12月28日(金) ~1月3日(木) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます</p>	<p>★ハタヨガ 10:30 11:45 KEIKO ★舞気功 12:00 13:00 AKI ★やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ★ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI ★アロマキャンドルヨガ 17:00 18:15 YOKO</p>	<p>モーニングトウリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 YUKA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO 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・ジエントル 17:30 18:45 CHIE</p>
7	8	9	11	12	13
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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 AKIKO ★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 MIKI.I</p>	<p>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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ヴァンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 KEIKO ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 SATSUKI ビューティーベルヴィス(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</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA ★☆ヨギックアーツ 11:00 12:30 Duncan Wong 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 ASUKA 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO ヴァンヤサヨガ 9:30 10:45 RYOKO 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・ジエントル 17:30 18:45 CHIE</p>
14	15	16	18	19	20
<p>★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&特別イベント★ 9:30~12:30 『お餅つき』(Nadi STAFF) 午後 ★リラックスフローヨガ 16:30 17:45 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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 MIKI.I</p>	<p>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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 FUMIE ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(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</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 ASUKA 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 SATSUKI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 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 ビギナー 14:45 15:45 MEGUMI ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI</p>
21	22	23	25	26	27
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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 MIKI.I</p>	<p>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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ヴァンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.I ★★ハタヨガ 10:30 11:45 KEIKO ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ビューティーベルヴィス(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</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI トウリヨガ 9:30 10:45 SACHIKO 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 ASUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>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 MUTSUOKO フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ★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・ジエントル 17:30 18:45 CHIE</p>
28	29	30			
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーベルヴィス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO 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 MIKI.I</p>	<p>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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>◎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。</p>		
					<p>※レッスンの追加・変更に関しては赤字で 表記しております! ご確認よろしくお願いたします※</p>

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
<p>★(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)</p>			<p>★☆☆New Year Run 10:00 12:00 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆☆京都マラソン前半試走会 10:00 13:00 <small>Nadiインストラクター</small></p> <p>☆超ビギナーのための魔法のランニングスクール☆ 14:00-16:30 (きむかつ) 『新年運氣アップラン』</p>	<p>★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 13:00 MASA ★☆☆京都マラソン後半試走会 10:00 13:00 <small>Nadiインストラクター</small> トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 MASA</p>
7	8	9	11	12	13
<p>トレッキング(◆) 9:00 16:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI やさしいトレイルランニング 9:00 14:00 NAOTAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:00 14:00 SATORU</p>	<p>☆宝ヶ池駅伝☆ 9:00-12:00 ぜひ応援に来て下さい！！</p> <p>京散歩 13:30 16:30 SATORU</p>
14	15	16	18	19	20
<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU</p> <p>★Nadi新年お餅つき★ 9:30~12:30 『お餅つき』 (Nadi STAFF)</p> <p>トレイルランニング(◆) 13:00 16:00 SATORU</p>	<p>ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA</p> <p>2月のスケジュールアップ</p>	<p>★☆☆ランニング応援10km走 20:00 21:30 <small>コミュニケーションクラス</small></p>	<p>ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI やさしいトレイルランニング 9:00 14:00 NAOTAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 12:00 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 17:00 MASA</p>	<p>★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 MASA 1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI</p>
21	22	23	25	26	27
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>		<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆☆ランニング応援10km走 20:00 21:30 <small>コミュニケーションクラス</small></p>	<p>やさしいトレイルランニング 9:00 14:00 NAOTAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA</p> <p>☆北山マラソン☆ 9:00-14:00 (Nadiインストラクター)</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA 1dayトレッキング(◆) 9:30 17:30 NAOTAKA</p>
28	29	30			
<p>☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU</p>	<p>1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA</p>	<p>はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆☆ランニング応援10km走 20:00 21:30 <small>コミュニケーションクラス</small></p>			
<p>■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。</p>		<p>■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。</p>		<p>※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！ ご確認よろしく願いいたします※</p>	