Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2015年 【8月スタジオスケジュール】

お気軽にお問い合わせください 075−723−0888

★★のプログラムはどちらか1つ選んでご予約ください。2つ同時のご予約はできません。
次月スケジュールアップは第3火曜日の21:30です！

キャンセルは前日17時まではWEBからもできます！
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

◎重要なお知らせ◎

水曜日のダイキ先生のクラスのご予約・ご受講の回数にご注意ください！！
ダイキ先生→ ・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**
トシ先生→ ・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**

月	火	水	金	土	日
				1 モーニングフローヨガ 7:00 8:15 NATSUKI ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ビューティーペルヴィス 10:30 11:45 YURI カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA 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 AKANE リラックスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO	2 モーニングジヴァムクティヨガ 7:00 8:15 RYOKO アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO フラ 10:30 11:30 YAKO ヨギックアーツビギナー 11:45 13:00 YOSHI 陰陽(インヤン)ヨガ 13:30 14:45 RYOKO ★★バランスボール＆ピラティス ビギナー 15:15 16:15 MEGUMI ★★バランスボール＆ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI リラックスストレッチヨガ 17:45 18:45 NATSUKI
3 ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO 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 RYOKO ジヴァムクティヨガビギナー 16:00 17:15 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU ビューティーペルヴィス 19:30 20:45 YURI	4 ハタヨガ 9:00 10:00 FUMIE ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO ハタヨガ 16:00 17:15 FUMIE マットピラティス 18:15 19:15 MIKI.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	5 骨盤ウェーブリングストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★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 TOSHI リラックスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T 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	7 ★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIKI.N マットピラティス 14:45 15:45 YURI バランスボール＆ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	8 モーニングハタヨガ 7:00 8:15 TOSHI ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ビューティーペルヴィス 10:30 11:45 YURI カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA 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 MAKI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE リラックスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO	9 8月8日(土) **☆浴衣PARTY☆** 19:30〜22:30
10	11	12	14	15	16 モーニングフローヨガ 7:00 8:15 YUMIKO アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO フラ 10:30 11:30 YAKO ヨギックアーツビギナー 11:45 13:00 YOSHI ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK ピラティスストレッチ 15:00 16:00 MEGUMI バランスボール＆ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI
	8月9日(日)〜8月15日(土) **夏季休暇(休館日)** とさせていただきます				
17 ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO 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 RYOKO スピリチュアルウォーリアー 16:15 17:15 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK	18 ハタヨガ 9:00 10:00 FUMIE ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO ハタヨガ 16:00 17:15 FUMIE マットピラティス 18:15 19:15 MIKI.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	19 ペルヴィスストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★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 TOSHI リラックスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T 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	21 ★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIKI.N マットピラティス 14:45 15:45 YURI マットピラティス 18:30 19:30 YOKO アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	22 モーニングヴィンヤサヨガ 7:00 8:15 NATSUKI ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ビューティーペルヴィス 10:30 11:45 YURI カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA 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 MAKI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE リラックスヨガ 17:30 18:45 MAKIKO	23 モーニングハタヨガ 7:00 8:15 FUMIE アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO フラ 10:30 11:30 YAKO ヨギックアーツビギナー 11:45 13:00 YOSHI ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK 陰ヨガ 15:00 16:15 RYOKO ジャイロキネシス 16:30 17:30 ARISA リラックスストレッチヨガ 17:45 18:45 NATSUKI
24 ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO 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 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK	25 ハタヨガ 9:00 10:00 FUMIE ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO フラ 16:00 17:00 YAKO マットピラティス 18:15 19:15 MIKI.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	26 ペルヴィスストレッチ 9:00 10:00 HIROKA ★★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 TOSHI リラックスヨガ 14:30 15:45 YOKO.T 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	28 ★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIKI.N マットピラティス 14:45 15:45 YURI ハタヨガ 16:00 17:15 TOSHI バランスボール＆ピラティス 18:30 19:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO	29 モーニング陰陽(インヤン)ヨガ 7:00 8:15 RYOKO ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ビューティーペルヴィス 10:30 11:45 YURI カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA 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 AKANE リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	30 モーニングスローフローヨガ 7:00 8:15 SATSUKI アシュタンガヨガ 9:00 10:15 YUMIKO フラ 10:30 11:30 YAKO ヨギックアーツビギナー 11:45 13:00 YOSHI ハタ・ヨーガのベーシック 13:30 14:45 MARK ★★バランスボール＆ピラティス ビギナー 15:15 16:15 MEGUMI ★★バランスボール＆ピラティス 16:30 17:15 MEGUMI リラックスヨガ 17:45 18:45 YUMIKO
31 ビューティーコンディショニング 9:45 11:00 KUNIKO 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 RYOKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 動いてレストラティヴ 19:30 20:45 MARK					

Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2015年 【8月アウトドアスケジュール】

お気軽にお問い合わせください 075−723−0888

★マークはイベントプログラムです！種別FREEで受講できます！
次月スケジュールアップは第3火曜日の21:30です！

キャンセルは前日17時まではWEBからもできます！
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

月	火	水	金	土	日
				1	2
				★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA 1dayトレッキング 9:00 17:00 NAOTAKA はじめてランニング 9:00 10:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:15 8:15 TOKI 美山ロングライドチャレンジ！ 4:30〜18:30 AKIRA & SATORU
3	4	5	7	8	9
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング 11:00 16:00 MASA きむかつストレングス＆コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	ノルディックウォーキング 10:15 11:30 TERU ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN ロングトレイルランニング 9:00 17:00 きむかつ はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	コンディショニング(夏季のみノルディックウォーキング代替え) 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA ロードバイク 10:00 12:00 MICHY ランニングロング 19:30 21:00 TOKI	★☆モーニングラン 7:15 8:15 SATORU ★山とカメラ 9:00 15:00 YOSHI & NORI	8月8日(土) ☆浴衣PARTY☆ 19:30〜22:30
10	11	12	14	15	16
	8月9日(日)〜8月15日(土) 夏季休暇(休館日) とさせていただきます				★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA トレイルランニング 9:30 15:00 MASA ★大文字送り火ナイトハイク 17:00 22:00 MASA
17	18	19	21	22	23
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング 10:30 15:00 MASA きむかつストレングス＆コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	モーニングランビギナー 10:00 11:00 TERU	はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	コンディショニング(夏季のみノルディックウォーキング代替え) 9:00 9:45 SHINJI ロードバイク 9:00 12:00 MICHY	〜KW花背プロジェクト〜 トレイルランニング & トレッキング 8:00〜18:30 MASA, NAOTAKA, SATORU & YOSHI	★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN トレッキング 9:30 15:00 MASA
24	25	26	28	29	30
山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレイルランニング 10:30 15:00 MASA きむかつストレングス＆コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	ノルディックウォーキング 10:15 11:30 TERU ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	コンディショニング(夏季のみノルディックウォーキング代替え) 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA	★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA トレイルランニング 9:00 17:00 NAOTAKA はじめてランニング 9:00 10:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA 1dayトレッキング 9:00 17:00 NAOTAKA
31					
きむかつストレングス＆コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ					

★マークはイベントプログラムです！
種別FREE(ウィークデー、ウィークエンド関係なく)受講いただけます！
☆マークは4TIMES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)