

月	火	水	金	土	日
					1
<p>◎重要なお知らせ◎</p> <p>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・4TIMES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・4TIMES会員様 4回</p>					<p>★Nadi 運動会★ 11月7日(土) 13:30～16:30</p>
	2	3	4	6	7
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ブ 19:30 20:45 MARK	モーニングハタヨガ 7:00 8:15 FUMIE ヴァンヤサヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 12:00 ARISA ペリーダンス 13:00 14:00 ORIE マットピラティス 14:30 15:30 YUKINO 陰ヨガ 16:00 17:15 RYOKO	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 YUMIKO リラックスヨガ 14:30 15:45 YUMIKO 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 10:00 11:15 SATSUKI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIKIN 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	モーニングマットピラティス 7:00 8:00 YUKINO 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 ペリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエコンディショニング 14:45 15:45 MAKI	モーニングヴァンヤサヨガ 7:00 8:15 YOSHI 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 リラックスストレッチヨガ 17:45 18:45 YOSHI
	9	10	11	13	14
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ブ 19:30 20:45 SATSUKI	ハタヨガ 9:00 10:00 NATSUKI 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 MIKIN アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	ベ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 YOKO.T 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	★★ハタヨガ 10:00 11:15 SATSUKI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI やさしいヨガ 13:15 14:30 MIKIN マットピラティス 14:45 15:45 YURI 骨盤ウェーブリングストレッチ 16:00 17:00 HIROKA 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	モーニングアシュタンガヨガ 7:00 8:15 YUMIKO 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 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	モーニングマットピラティス 7:00 8:15 DAIKI 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 ★★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 SATSUKI
	16	17	18	20	21
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 リラックスヨガ 14:30 15:45 MIZUKI 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ブ 19:30 20:45 SATSUKI	ハタヨガ 9:00 10:00 NATSUKI ジャイロキネシス 10:15 12:00 ARISA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE マットピラティス 18:15 19:15 MIKIN アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YOKO.T	ベ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 YOKO.T 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	★★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 MIKIN マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO 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	モーニングジヴァムクティヨガ 7:00 8:15 RYOKO ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 ARISA カポエイラ 12:00 13:00 MACUMBA ペリーダンス 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 YUMIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 ハタヨガ 13:30 14:45 FUMIE 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 リラックスヨガ 17:45 18:45 YOKO
	23	24	25	27	28
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 ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI ビューティーコンディショニング 15:30 16:45 YURI 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU	ハタヨガ 9:00 10:00 NATSUKI 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 YUKINO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI	ベ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	★★ハタヨガ 10:00 11:15 TOSHI ★★ハタヨガ 11:45 13:00 SATSUKI リラックスヨガ 13:15 14:30 MIZUKI 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	モーニングスローフローヨガ 7:00 8:15 SATSUKI 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 ハタ・ヨーガのベーシック 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 RYOKO	モーニングブラジリアンストレッチ 7:15 8:15 MACUMBA 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 リラックスストレッチヨガ 17:45 18:45 NATSUKI
	30	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 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 動いてレストラティブ 19:30 20:45 MARK					<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>大徳寺大慈院×Nadi YOGA×座禪 11月29日(日) 7:00～9:00</p> </div>

【11月アウトドアスケジュール】

★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からでもできます！  
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
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>★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)</p> </div>					<p>★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA はじめてのトレッキング 9:00 14:00 MASA はじめてのランニング 15:00 16:30 MASA</p>
2	3	4	6	7	8
<p>山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング 10:30 15:00 MASA きむかつストレッチ&amp;コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ</p>	<p>★☆モーニングラン 7:15 8:15 SATORU 1dayトレッキング 9:00 17:00 DAISUKE 超ビギナー向け初めてのランニング 10:00 11:30 きむかつ</p>	<p>はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA ロードバイク 10:00 12:00 MICHY</p>	<p>★☆モーニングラン 7:15 8:30 SATORU   <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p>★Nadi 運動会★ 13:30~16:30</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p>Nadi X Montrail X Moutain Hardwear トレイルランニングセミナー in 京都 MASA &amp; 藤澤 美希</p> </div> </p>	<p>★☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA ライド&amp;ランチ 9:30 13:00 AKIRA カフェラン 15:00 18:00 SATORU</p>
9	10	11	13	14	15
<p>きむかつストレッチ&amp;コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ</p>	<p>トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE 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</p>	<p>はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA ランニングビギナー 18:30 19:30 MASA ランニングロング 19:45 21:15 MASA</p>	<p>★☆モーニングラン 7:15 8:15 NAOTAKA トレッキング 9:00 17:00 NAOTAKA</p>	<p>★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA 1day紅葉トレイルランニング 9:00 17:00 MASA</p>
16	17	18	20	21	22
<p>山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング 10:30 15:00 MASA ★☆ときちやんと走ろう 18:30 19:30 TOKI きむかつストレッチ&amp;コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ</p>	<p>モーニングランビギナー 10:00 11:00 TERU ★☆ときちやんと走ろう 19:45 20:45 TOKI</p>	<p>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 ★☆ときちやんと走ろう 19:45 20:45 TOKI</p>	<p>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 14:00 NAOTAKA ロードバイク 10:00 12:00 MICHY ★☆ときちやんと走ろう 19:45 20:45 TOKI</p>	<p>★☆モーニングラン 7:15 8:15 きむかつ ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN</p>	<p>★☆モーニングラン 7:15 8:15 AKIRA 紅葉狩り&amp;ランチライド 9:00 13:00 AKIRA</p>
23	24	25	27	28	29
<p>山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA 1dayトレイルランニング 10:30 17:00 MASA</p>	<p>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</p>	<p>はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU</p>	<p>ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA ランニングビギナー 18:30 19:30 MASA ランニングロング 19:45 21:15 MASA</p>	<p>★☆モーニングランビギナー 7:15 8:15 NAOTAKA 初めてのトレイルランニング 9:00 14:00 NAOTAKA 1dayトレッキング 9:00 17:00 YOSHI</p>	<p>★☆山さんぽと珈琲 7:15 8:15 MASA 1dayトレッキング 9:00 17:00 MASA しっかりランニング 17:30 18:45 MASA</p>
30	31				
<p>山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキングビギナー 11:00 14:30 MASA きむかつストレッチ&amp;コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ</p>					

★Nadi 運動会★  
13:30~16:30

Nadi X Montrail X Moutain Hardwear  
トレイルランニングセミナー in 京都  
MASA & 藤澤 美希

～KW花背プロジェクト～  
トレイルランニング&散策  
Nadi アウトドアインストラクター