

【1月スタジオスケジュール】

★★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!

月	火	水	金	土	日	
			1	2	3	
<p>◎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!!</p> <p>■DAIKI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</p> <p>■TOSHI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</p>						
<p>年末年始・冬季休業 12/27(日)~1/3(日)まで</p>						
	4	5	6	8	9	
<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! ご確認よろしくお願ひいたします※</p>	<p>ピ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 ピューティーベルヴィス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 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 マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI</p>	<p>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</p>	<p>★★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 MIK.I.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 18:00 19:00 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 YUMIKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カポエイラ 11:00 12:00 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 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 TOSHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YUMIKO</p>
	11	12	13	15	16	
<p>★Nadi新年お餅つき★ 9:00~12:00 Nadi STAFF</p> <p>☆祝日特別ワークショップ☆ 詳細coming soon!!</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 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 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI</p>	<p>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</p>	<p>★★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 MIK.I.N 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 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 YUMIKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニングヴァンヤサヨガ 7:30 8:45 RYOKO アシュタンガヨガ(ハーフプライマリー) 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ジヴァムクティヨガ 13:00 14:15 RYOKO ハタ・ヨーガのベーシック 14:30 15:45 MARK バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI 陰ヨガ 17:30 18:45 RYOKO</p>	
	18	19	20	22	23	
<p>ピ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 ピューティーベルヴィス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 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 マットピラティス 18:15 19:15 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI</p>	<p>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</p>	<p>★★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 MIK.I.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 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングジヴァムクティヨガ 7:30 8:45 RYOKO ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 RYOKO</p>	<p>モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 7:30 8:30 AKIRA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI 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 リラックスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</p>	
	25	26	27	29	30	
<p>ピ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 ピューティーベルヴィス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ジャイロキネシス 10:30 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 MIK.I アシュタンガヨガ 19:30 20:45 YUMI</p>	<p>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</p>	<p>★★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 MIK.I.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 18:00 19:00 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p>	<p>モーニングスローフローヨガ 7:30 8:45 SATSUKI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI カポエイラ 11:00 12:00 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 YUMIKO 陰ヨガ 17:30 18:45 RYOKO</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 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ヨギックアーツビギナー 13:00 14:15 YOSHI ハタ・ヨーガのベーシック 14:30 15:45 MARK バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI リラックスストレッチヨガ 17:30 18:45 NATSUKI</p>	
	31					

【1月アウトアスケジュール】

★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	3
<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>年末年始・冬季休業 12/27(日)～1/3(日)まで</p>		
4	5	6	8	9	10
<p>★☆☆New Year Run 13:00 15:00 SATORU きむかつストレンクス&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ</p>	<p>ノルディックウォーキング 10:30 11:45 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 1dayトレイルランニング 9:00 17:00 NAOTAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA 1dayトレイルランニング 9:30 17:30 MASA カフェラン 14:00 17:00 SATORU</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:45 8:45 未定 トレッキング 14:00 17:00 MASA</p>
11	12	13	15	16	17
<p>★Nadi新年お餅つき★ 9:00～12:00 Nadi STAFF</p> <p>☆祝日特別プログラム☆ 詳細coming soon!!</p>	<p>トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE ★☆☆モーニングランビギナー 10:30 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</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:45 8:45 NAOTAKA 1dayトレッキング 9:30 17:30 NAOTAKA</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:45 8:45 AKIRA ★七福神巡りランニングイベント 9:00 14:00 MICHY</p>
18	19	20	22	23	24
<p>きむかつストレンクス&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ</p>	<p>ノルディックウォーキング 10:30 11:45 TERU</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</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA 1dayトレイルランニング 9:30 17:30 MASA 1dayトレッキング 9:30 17:30 YOSHI</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:45 8:45 MASA 1dayトレッキング 9:30 17:30 MASA</p>
25	26	27	29	30	31
<p>きむかつストレンクス&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ</p>	<p>1dayトレッキング 9:00 17:00 DAISUKE ★☆☆モーニングランビギナー 10:30 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</p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:45 8:45 AKIRA KW花背プロジェクト～星の部～ 10:00 15:00 <small>※6/21(日)～22(日)</small> FUNライド 9:30 12:30 AKIRA KW花背プロジェクト～夜の部～ 19:00 21:00 <small>※6/21(日)～22(日)</small></p>	<p>★☆☆モーニングラン 7:45 8:45 SATORU Nadi × TEAM KITAYAMA エンジョイマラソンイベント 9:00 14:00 きむかつ ★★北山グリーンアップウォーキング 15:00 17:00 きむかつ</p>