

月	火 1	水 2	金 4	土 5	日 6	
	ハタヨガ 9:00 10:15 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YUMIKO 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	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 はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマシユタヨガ 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 SATSUKI 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 18:00 19:00 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングヨギックアーツビギナー 7:30 8:45 YOSHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO ベリーダンス 11:00 12:00 ORIE 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 クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE	
	7	8	9	11	12	
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	ジャイロキネシス 10:30 11:45 KEISUKE クリバルヨガ 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	ベルヴィックストレッチ 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 はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI アロマシユタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★山の日特別イベント★ @京北町 8/10(木)夕方~8/11(金・祝) (Nadi STAFF)</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>8月12日(土)~8月17日(木) 夏季休館日 とさせていただきます</p> </div>	<th>13</th>	13
	14	15	16	18	19	
				子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIKI.I ★★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 ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 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	モーニングハタヨガ 7:30 8:45 TOSHI 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 はじめてのピラティス 13:30 14:30 YUKINO 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 MIKI.I リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニング体幹ストレッチ&トレーニング 7:30 8:45 AKIRA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIZUKI 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 クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
	21	22	23	25	26	
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	ハタヨガ 9:00 10:15 MIZUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 KEISUKE クリバルヨガ 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	ベルヴィックストレッチ 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 姿勢コンディショニング 14:30 15:30 SATORU アロマシユタヨガ 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 TOSHI ★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI マットピラティス 15:00 16:00 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	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI 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 TOSHI	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 TOSHI 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 クリバルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE	
	28	29	30			
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO 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 SATSUKI ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリバルヨガ 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	ベルヴィックストレッチ 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 リラックスフローヨガ 14:30 15:45 YOSHI アロマシユタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI				
	<p style="text-align: center;">◎重要なお知らせ◎</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">■DAIKI先生■(水曜)</p> <p style="text-align: center;">・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 style="text-align: center;">■TOSHI先生■(水曜、金曜)</p> <p style="text-align: center;">・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 style="text-align: center;">◎スケジュールに関して◎</p> <p style="text-align: center;">★★(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!</p> <p style="text-align: center;">★(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 style="text-align: center;">※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※</p>

★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！  
9月スケジュールアップは第4火曜日の21:30です！

キャンセルは前日17時までには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	4	5	6
		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	コンディショニング 9:00 9:45 SHINJI トレッキング(◆) 9:00 14:00 DAISUKE	★☆☆山さんぼと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆◆) 9:00 14:00 MASA	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆◆) 9:00 13:00 MASA はじめてのランニング 9:30 10:30 SATORU トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 MASA
7	8	9	11	12	13
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	トレイルランニング(◆◆) 9:00 15:00 SATORU ランニングビギナー 20:00 21:00 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	★山の日特別イベント★ @京北町 8/10(木)夕方~8/11(金・祝) (Nadi STAFF)	8月12日(土)~8月17日(木) 夏季休館日 とさせていただきます	
14	15	16	18	19	20
			トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA トレッキング(◆) 9:00 13:00 MASA トレイルランニング(◆◆) 14:00 17:00 MASA	★☆☆山さんぼと珈琲 7:30 8:30 MASA
				★特別イベント★ 第5回超ビギナーのための 魔法のランニングスクール 『水浴びロングトレイル』	★特別クラス★ 京都SUMMER ローカルトレイルランニング @花脊(30km)(◆◆◆) 9:00~18:00 (MASA)
21	22	23	25	26	27
☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	ランニングビギナー 20:00 21:00 AKIRA	はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	コンディショニング 9:00 9:45 SHINJI トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 DAISUKE	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU	★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA ★★京散歩 9:00 13:00 SATORU ★★京散歩ときどきRUN 14:00 17:00 SATORU
				★特別クラス★ SUP体験&ランチ 8:30~17:00 (YOSHI)	
28	29	30			
☆☆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 ランニングビギナー 20:00 21:00 AKIRA	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU			
			★(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>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆: 初めの方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆: 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。</li> <li>◆◆◆: 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。</li> </ul>		<p>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆: 初めの方でもご参加いただける入門編。</li> <li>◆◆: 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。</li> <li>◆◆◆: 距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。</li> </ul>		<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いたします※</p>