

月	火	水	金	土	日
<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!! ■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 ■TOSHI先生■(水曜、金曜) ・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>					
2	3	4	6	7	8
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーペルヴィス 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 NATSUKI 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 MIK.II	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 はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI 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	★★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 ビューティーペルヴィス(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	モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 YUMIKO 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	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO 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・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
9	10	11	13	14	15
☆Nadi OPEN DAY 特別WS☆ 『基礎からはじめる"アシュタンガヨガ練習生の為のスペシャルワークショップ"』(YOKO.T) 10:00~12:00 「バンダを感じる太陽礼拝ABJ & シットティング」 13:00~15:00 「後屈のためのスタンディング & シットティング」 『フラワーエッセンスヨガ ~巡りを良くするセルフケア~』(YOKO) 16:00~18:00	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 MIK.II	ペ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 はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI 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	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIK.II ★★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 ビューティーペルヴィス(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	☆☆☆Nadi 8周年PARTY☆☆☆	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO フラ 11:00 12:00 YAKO ☆Yoga Study☆ (特別講座) Amrita Toshi バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI
16	17	18	20	21	22
ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO ビューティーペルヴィス 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 NATSUKI 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 MIK.II	ペ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 14:45 15:45 SATORU 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	★★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 ビューティーペルヴィス(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 AKIRA 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 KEIGO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	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 MIZUKI フラ 11:00 12:00 YAKO バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
23	24	25	27	28	29
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 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 NATSUKI 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 MIK.II アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.II	ペ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 YUMIKO 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	子連れヨガ(特別クラス) 9:00 10:00 MIK.II 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 ビューティーペルヴィス(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 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	大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO 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 YUMIKO 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 クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE
30	31	<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>			※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※

月	火	水	金	土	日
					1 ★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 MASA
<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>■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>			
2 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	3	4 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	6 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	7 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:00 15:00 SATORU	8 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:30 17:00 SATORU
				<p>★特別イベント★ 第7回超ビギナーの為に 魔法のランニングスクール 『秋の鞍馬へ、ゆっくりロングラン』 (きむかつ)</p>	
9	10 トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 DAISUKE	11 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	13 トレランビギナー(◆) 9:00 14:00 MASA	14 ★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:45 MASA 北山ランニング 14:00 15:00 MASA	15
<p>☆祝日特別プログラム☆ 詳細coming soon!!</p>				<p>★☆☆Nadi 8周年PARTY★★</p>	<p>★特別イベント★ 『京北Autumn ローカルトレイルラン25km』 9:00~17:00(MASA)</p>
16 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	17 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	18 はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	20 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	21 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 14:00 17:00 SATORU	22 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA 1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI
23 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	24 トレッキング(◆◆) 9:00 14:00 DAISUKE	25 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	27 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 MASA ランニング 18:30 19:45 MASA	28 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA	29 ★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA
					<p>★特別プログラム★ 『★☆☆1day神戸裏山ハイキング と神戸観光』 8:30~19:00(YOSHI)</p>
30 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	31 ランニングビギナー 20:00 21:00 AKIRA				
		<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>※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>	

