

| 月                                                                                                                                                                                                           | 火                                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                                                                                                                  | 金                                                                                                                                                                                                       | 土                                                                                                                                                                                                                                | 日                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p align="center">◎重要なお知らせ◎<br/>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!!<br/>■DAIKI先生■(水曜)<br/>・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<br/>■TOSHI先生■(水曜、金曜)<br/>・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>★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI<br/>★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI<br/>やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI<br/>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI<br/>バランスボール&amp;ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI<br/>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p> | <p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI<br/>ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA<br/>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI<br/>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE<br/>バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO<br/>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO<br/>リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p> | <p>モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YUMIKO<br/>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO<br/>ピラティスストレッチ 14:45 15:45 MEGUMI<br/>バランスボール&amp;ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI<br/>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>                                                                       |
| 4                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                                                                       | 9                                                                                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO<br/>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI<br/>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO<br/>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU<br/>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>                                      | <p>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA<br/>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE<br/>アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T<br/>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO<br/>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.II</p>                                                   | <p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI<br/>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI<br/>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI<br/>ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI<br/>はじめてのヨガ 14:30 15:45 YOSHI<br/>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO<br/>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>                 | <p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI<br/>★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI<br/>やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI<br/>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI<br/>バランスボール&amp;ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI<br/>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 SATSUKI<br/>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI<br/>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI<br/>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE<br/>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO<br/>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO<br/>リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>       | <p>大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUMIKO<br/>モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO<br/>★Nadi OPEN DAY特別WS★<br/>開脚deヒップアップ(YOKO.T)<br/>姿勢コンディショニング 13:00 14:00 SATORU<br/>リラックスフローヨガ 14:30 15:45 YOSHI<br/>バランスボール&amp;ピラティス 16:15 17:15 MEGUMI</p>                    |
| 11                                                                                                                                                                                                          | 12                                                                                                                                                                                                                 | 13                                                                                                                                                                                                                                                 | 15                                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                                                                                               | 17                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI<br/>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO<br/>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI<br/>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO<br/>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU<br/>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>          | <p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO<br/>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA<br/>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE<br/>アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T<br/>フラ 16:00 17:00 YAKO<br/>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO<br/>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.II</p> | <p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI<br/>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI<br/>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI<br/>ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI<br/>はじめてのヨギックアーツ 14:30 15:45 YOSHI<br/>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO<br/>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>            | <p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI<br/>★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI<br/>やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI<br/>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI<br/>バランスボール&amp;ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI<br/>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p> | <p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO<br/>ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA<br/>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI<br/>はじめてのヨガ 13:00 14:15 YOSHI<br/>バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO<br/>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 ASKA</p>                                      | <p>モーニングヨギックアーツビギナー 7:30 8:45 YOSHI<br/>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 AKANE<br/>フラ 11:00 12:00 YAKO<br/>カンフー 13:00 14:00 TOMI<br/>★★バランスボール&amp;ピラティス ビギナー 14:45 15:45 MEGUMI<br/>★★バランスボール&amp;ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI<br/>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p> |
| 18                                                                                                                                                                                                          | 19                                                                                                                                                                                                                 | 20                                                                                                                                                                                                                                                 | 22                                                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                                                                                                               | 24                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO<br/>ビューティーベルヴィス 13:00 14:15 YURI<br/>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO<br/>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU<br/>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>                                      | <p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO<br/>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA<br/>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE<br/>アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 AKIKO<br/>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO<br/>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.II</p>                          | <p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI<br/>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI<br/>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI<br/>ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI<br/>姿勢コンディショニング 14:30 15:30 SATORU<br/>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO<br/>★☆ヨギックアーツ 20:00 21:15 Duncan Wong</p>        | <p>マットピラティス 9:00 10:00 MIK.II<br/>★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI<br/>★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI<br/>やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI<br/>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI<br/>バランスボール&amp;ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI</p>  | <p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 TOSHI<br/>ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA<br/>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI<br/>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE<br/>マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO<br/>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO<br/>陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>              | <p>モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI<br/>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 YUMIKO<br/>フラ 11:00 12:00 YAKO<br/>カンフー 13:00 14:00 TOMI<br/>バランスボール&amp;ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI<br/>クリパルヨガ・ジェントル 17:30 18:45 CHIE</p>                                                     |
| 25                                                                                                                                                                                                          | 26                                                                                                                                                                                                                 | 27                                                                                                                                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>ハタヨガ 9:45 11:00 SATSUKI<br/>ピラティスストレッチ 11:30 12:30 YUKINO<br/>ジヴァムクティヨガ 13:00 14:15 CHINA<br/>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO<br/>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU<br/>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>           | <p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO<br/>ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA<br/>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE<br/>アシュタンガヨガビギナー 14:30 15:45 YOKO.T<br/>フラ 16:00 17:00 YAKO<br/>マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO<br/>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIK.II</p> | <p>ビューティーベルヴィス 9:00 10:00 YURI<br/>★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI<br/>★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI<br/>ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 TOSHI<br/>★☆ジヴァムクティヨガ(特別クラス) 14:30 16:00 RYOKO<br/>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO<br/>ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI</p> | <p>★★ハタヨガ 10:30 11:45 TOSHI<br/>★★ハタヨガ 12:00 13:15 SATSUKI<br/>やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI<br/>ビューティーベルヴィス(BC) 15:00 16:15 YURI<br/>バランスボール&amp;ピラティス 17:00 18:00 MEGUMI<br/>アロマキャンドルヨガ 20:00 21:15 YOKO</p> | <p>モーニングトリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO<br/>ハタヨガ 9:30 10:45 SATSUKI<br/>ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI<br/>ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE<br/>バレエコンディショニング 14:45 15:45 KUNIKO<br/>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 YUMIKO<br/>リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>    |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    | <p align="center">◎スケジュールに関して◎<br/>★★(黒星2つ)の連続プログラムに関しては<br/>どちらか1レッスン選んでご予約下さい。<br/>2レッスン同時のご予約はできません!<br/>★(黒星1つ)のプログラムは<br/>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)<br/>に関係なくどなたでも受講いただけます。</p>                |                                                                                                                                                                                                                                  | <p align="center">※レッスンの追加・変更に関しては赤字で<br/>表記してあります!<br/>ご確認よろしくお願いたします※</p>                                                                                                                                                                          |

| 月                                                                                                     | 火                                                                                                                                                                                               | 水                             | 金                                                                                                                                                                                                        | 土                                                                                                                            | 日                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                               | 1                                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                                            | 3                                                                                                                                            |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                               | ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI<br>やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA                                                                                                                                     | ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU<br>★★京散歩 9:00 12:00 SATORU<br>★★京散歩ときどきRUN 13:00 17:00 SATORU<br>★☆☆外ヨガ 13:00 14:30 YUMIKO       | ★☆☆アウトドア太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI<br><br>★特別イベント★<br>★☆☆京都一周トレイル清掃登山<br>8:15~17:00<br>(MASA & YOSHI)                                       |
| ★(黒星1つ)は！種別FREE(どの種別の方もOK)受講いただけます！<br>★(白星1つ)は4DAYS会員様ノーカウントプログラムです！<br>(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) |                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
| 4                                                                                                     | 5                                                                                                                                                                                               | 6                             | 8                                                                                                                                                                                                        | 9                                                                                                                            | 10                                                                                                                                           |
| ☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU                                                                        | ランニングときどきトレイルラン 13:00 15:00 SATORU<br>ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA                                                                                                                               | はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA                                                                                                                                                                      | ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA<br>1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 SATORU                                                            | ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA<br>トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA<br>★☆☆スラックラインとアウトドアカンファ 13:00 14:30 TOMI                                        |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
| 11                                                                                                    | 12                                                                                                                                                                                              | 13                            | 15                                                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                           | 17                                                                                                                                           |
| ☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU                                                                        | 1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI                                                                                                                                                               | はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI<br>1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA                                                                                                                                    | ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA<br>トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA<br>はじめてのランニング 10:00 11:00 SATORU<br>ランニングスロー 15:00 17:00 SATORU | ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU<br>1dayトレッキング(◆◆) 9:30 17:30 YOSHI<br><br>★特別イベント★<br>★☆☆第3回超ビギナーのための魔法のランニングスクール<br>～はじめてのトレイルラン～<br>9:30~11:30 |
| ★季節限定特別イベント★(追加)<br>★ 京都北・上賀茂<br>『ホタルラン』<br>～きむかつコーチ～                                                 |                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
| 18                                                                                                    | 19                                                                                                                                                                                              | 20                            | 22                                                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                           | 24                                                                                                                                           |
| ☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU                                                                        | 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE<br>ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA                                                                                                                               | はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU | やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA                                                                                                                                                                      | ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA                                                                                                   | ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA<br>トレッキング(◆) 9:30 14:30 NAOTAKA<br>★☆☆外ヨガ 12:00 13:30 YUMIKO                                                    |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                                                                                                                                                                          | ★特別イベント★<br>★☆☆トレイルランニングイベント<br>9 to 5(ナイントゥファイブ)<br>9:00~17:00<br>(Nadiインストラクター)                                            | 季節限                                                                                                                                          |
| 25                                                                                                    | 26                                                                                                                                                                                              | 27                            | 29                                                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                           | 7/1                                                                                                                                          |
| ☆☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU                                                                        | トレッキング(◆◆◆) 9:00 14:00 DAISUKE                                                                                                                                                                  | はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU | ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI<br>やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA                                                                                                                                     | ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU                                                                                                  | ★特別イベント★<br>★☆☆Nadi CAMP第一弾<br>～かぶとの森テラス～<br>6/30午後～7/1夕方<br>(Nadiスタッフ&インストラクター)                                                             |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|                                                                                                       | <p>■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆: 初めて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>■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>◆: 初めて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>※レッスンの追加・変更に関しては赤字で表記しております！<br/>ご確認よろしくお願いたします※</p>                                                                                      |

