

月	火	水	金	土	日
<p>◎重要なお知らせ◎ 2019年6月より下記の先生方のクラスに関して予約・ご受講の回数を設けさせていただきます。 1人でも多くの方に受講いただけますようご協力をお願い致します。(代講含む、モーニング除く)</p> <p>■KUMI先生 ■、■KEIKO先生 ■、■DAIKI先生 ■ レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回</p> <p>■SANDRA先生 ■ レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回</p>			<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>		<p>1</p> <p>★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 MIKI.I フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI 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</p>
2	3	4	6	7	8
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO 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</p>	<p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 舞気功~花架拳~ 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI マットピラティス 15:00 16:00 YURI バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO</p>	<p>★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングアシュタンガヨガ 7:30 8:45 SHINO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I フラ 11:00 12:00 YAKO カンフー 13:00 14:00 TOMI ★☆氣功 14:15 15:30 MARK 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</p>
9	10	11	13	14	15
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 YUKA ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO ★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</p>	<p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ★☆ヨギックアーツ 20:00 21:30 Duncan Wong</p>	<p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA 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 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO</p>	<p>モーニングトウリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 SHINO</p>	<p>モーニングヴィンヤサヨガ 7:30 8:45 SANDRA</p> <p>★Nadi OPEN DAY★ 『逆転のポーズにチャレンジしてみよう！』 10:00-12:00(YOSHI) 『世界で活躍するトレイルランナー FAI & 井原知一トークイベント』 14:00-16:00</p>
16	17	18	20	21	22
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KEIKO マットピラティス 11:30 12:30 YUKINO イシュタヨガ 13:00 14:15 YOKO 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO クリパルヨガ 18:00 19:15 CHIE 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO 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 MUTSUOKO</p>	<p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 舞気功花架拳 12:00 13:15 AKI やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI マットピラティス 15:00 16:00 YURI バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI アロマキャンドルヨガ 19:30 20:45 YOKO</p>	<p>モーニングハタヨガ 7:30 8:45 FUMIE ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 SHINO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</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 MIKI.I 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</p>
23	24	25	27	28	
<p>ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 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</p>	<p>ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE すっきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO ★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</p>	<p>ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ★★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 ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAOKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO 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</p>	<p>★年末恒例イベント★ 12月26日(木) 108回太陽礼拝 10:00~12:00 (Nadi インストラクター)</p>	<p>12月27日(金) ~1月3日(金) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます</p>	<p>★Nadi 忘年会★ 12月22日(日)@Nadi 19:00頃~(予定) (Nadi STAFF) ※詳細は後日アップします！</p>
30	31				
					<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>

月	火	水	金	土	日
					1 RUN & YOGA 7:30 8:30 SATORU & SANDRA はじめてのトレッキング(◆) 9:00 12:00 SATORU
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <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> </div>					
2 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	3 ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	4 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	6 1dayトレイルランニング(◆◆) 9:00 17:00 NAOTAKA	7 ★☆☆京北の森を走るトレランイベント 8:30-17:00 (Kyoto Woods)	8 ★☆☆モントレイルイベント 9:00-16:00 (MASA, MIKI & SATORU)
9 トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	10 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 17:00 DAISUKE	11 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	13 やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	14 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 京散歩 9:00 15:00 SATORU	15 『井原知一 × Ho Fai Wong. スペシャル トーク & TRAILRUNNINGイベント』 ★☆☆TOMOさんとランニング&トレイル 9:00-13:00 ★☆☆FAI & 井原知一トークイベント @Nadiスタジオ 14:00-16:00
16 『井原知一特別イベント』 ★☆☆トレイルランニング ～京都一周ロングトレイル～ 6:30-18:30 きむかつランニング 19:45 21:15 きむかつ	17 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 17:00 DAISUKE	18 はじめてのランニング 18:00 19:00 SATORU	20 やさしいトレイルランニング(◆) 9:00 14:00 NAOTAKA	21 ★☆☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆☆京都マラソン前半試走会 10:00-13:00 (SATORU)	22 ★☆☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA ★☆☆トレッキングビギナー(◆) 9:00 13:00 MASA スローランニング&ワークアウト 9:30 11:15 きむかつ ★☆☆トレッキングビギナー(◆) 14:00 17:00 MASA ★Nadi忘年会★ 12月22日(日)@Nadi 19:00頃～(予定) (Nadi STAFF) ※詳細は後日アップします！
23 トレッキング(◆) 9:00 14:00 MASA ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	24 滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI	25 はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	27	28 12月27日(金) ～1月3日(金) 年末年始休暇 (休館日)と させていただきます	
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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> </div>		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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> </div>		<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <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> </div>	