outdoor & studio

2020年

お気軽にお問い合わせください

## 次月スケジュールアップは第3火曜日の21:30です!

クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます! 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!

【11月スタジオスケジュール】 FITNESS CLUB 075-723-0888 月 水 金 土 日 火 ★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI ◎オンラインクラススケジュールに関して◎ ◎重要なお知らせ◎ オンライン同時配信クラスに関してはサテライトプラス会員登録が必要です。 9:30 10:45 MIKI.I アシュタンガヨガ 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頂きます。 (スケジュールは別紙参照ください) ★フラ 11:00 12:00 YAKO 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) カンフー 13:00 14:00 TOMI ■KUMI先生■、■KEIKO先生■、■DAIKI先生■ ウィークデー、ウィークエンド、ウィークエンド&ナイト会員の方は ピラティスストレッチ 14:30 15:30 MEGUM レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回 時間外でもオンラインでの受講は可能です。 ■SANDRA先生■ バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUM 4days会員の方はオンラインクラスの受講に関してはカウント外となります。 レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 回数制限のあるクラスもオンライン受講は制限の対象外となります。 6 9:45 11:00 KUMI ★ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI 7:30 8:45 TOMI モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKC ハタヨガ ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ★モーニング太極拳(TAI-CHI) マットピラティス 11:30 12:30 YUKINO ★ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA | ★ ★ マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 9:30 10:45 YUKA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I ハタヨガ ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI ★クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ★★フロ―ピラティス 11:30 12:30 DAIKI 舞気功~花架拳~ 12:00 13:15 AKI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★フラ 11:00 12:00 YAKO 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO ★はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAKO やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ★ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE カンフー 13:00 14:00 TOMI 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU ★アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MUTSUKO **陰**ヨガ 14:30 15:45 RYOKO バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOM 18:30 19:45 YOKO マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO バランスボール & ピラティス 16:15 17:00 MEGUN アロマイシュタヨガ 19:30 20:45 SACHI リラックスフローヨガ 17:30 18:45 YOSHI やさしいクリパルヨガ ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI アロマリラックスヨガ 17:30 18:45 Al 10 13 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI イシュタヨガ 9:00 10:15 YOKO ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI 9:00 10:15 NATSUKI モーニングトゥリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO ★☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA **ー**ハタヨガ 11:30 12:30 YUKINO ジャイロキネシス 10:15 11:15 DAIKI ヴィンヤサヨガ 9:30 10:45 YUKA モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE マットピラティス 10:30 11:45 MINA | ★ ★ マットピラティス 10:30 11:45 SANDRA ハタヨガ ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI 【クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE ★★フロ―ピラティス 11:30 12:30 DAIKI 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 陰ヨガ 13:30 14:30 ORIE フラ 14:30 15:45 SACHIKO はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAKO やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI ★ベリーダンス 11:00 12:00 YAKO 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU **★**フラ 16:00 17:00 YAKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI マットピラティス 13:00 14:00 TOMI 14:45 15:45 YUKINO カンフー 太極拳(TAI-CHI) 18:15 19:15 YUKINO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO マットピラティス 19:30 20:45 TOMI マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO ★★バランスボール&ピラティス ビギナー 14:45 15:45 MEGUM アシュタンガヨガ 19:30 20:45 SACHI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUM 19:30 20:45 MIKI.I コギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI アロマリラックスヨガ やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 16 17 18 20 21 22 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE マットピラティス 11:30 12:30 YUKINO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA |★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 13:00 14:15 CHIE ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI 12:00 13:15 SANDRA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★フラ ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI プリパルヨガ |陰ヨガ 11:00 12:00 YAKO 陰ヨガ 15:00 16:00 MEGUMI ★ベリーダンス 14:30 15:45 SACHIKO はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAKO マットピラティス 13:30 14:30 ORIE カンフー 13:00 14:00 TOMI 18:15 19:15 YUKINO ジヴァムクティヨガ 14:45 15:45 MEGUMI ヴィンヤサヨガ 14:30 15:45 RYOKO バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI バレエプレビギナー 14:30 15:45 SACH | 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU | マットピラティス | 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 YOKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUKO バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUM |ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSH| 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 27 24 25 28 23 9:00 10:15 KEIKO ヨガムーヴ ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI ハタヨガ 9:00 10:00 NAOMI ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIK 10:30 11:45 SANDRA マットピラティス 11:30 12:30 YUKINO ジャイロキネシス 10:30 11:45 MINA ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIKI ヴィンヤサヨガ ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI プリパルヨガ ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI 舞気功~花架拳~ ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★フラ 11:00 12:00 YAKC 13:00 14:15 Al 12:00 13:15 AKI 14:30 15:45 SACHIKO すっきりヨガ 陰ヨガ 14:30 15:45 AKIKO ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAKO やさしいヨガ 13:00 14:00 TOMI 13:30 14:45 AKI マットピラティス 14:45 15:45 YUKINO カンフー 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU ★フラ 14:30 15:45 RYOKO 16:00 17:00 YAKO ジヴァムクティヨガ |バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUM||アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUKO バランスボール &ピラティス 16:15 17:00 MEGUM 18:30 19:45 YOKO マットピラティス 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI マットピラティス 18:15 19:15 YOKO 陰ヨガ 18:15 19:15 YUKINO アロマイシュタヨガ 17:30 18:45 SACHIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I **★**☆ヨギックアーツ 20:00 21:30 Duncan Wong アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACH ◎スケジュールに関して◎ ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ★★(黒星2つ)の連続プログラムに関しては 11:30 12:30 YUKINO マットピラティス どちらか1レッスン選んでご予約下さい。 ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURL ※レッスンの追加・変更に関しては赤字で 2レッスン同時のご予約はできません! 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 表記してあります! ★(黒星1つ)のプログラムは ご確認よろしくお願いいたします※ 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU 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) 19:30 20:45 TOMI 太極拳(TAI-CHI) に関係なくどなたでも受講いただけます。

kitayama outdoor & studio

2020年

お気軽にお問い合わせください

★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! クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます! 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!

【11月アウトドアスケジュール】 075-723-0888 FITNESS CLUB 土 火 水 金 日 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO ■トレイルランニングのレベルについて■ はじめてのトレイルランニング 9:00 12:00 SATORL ■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。 ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 京散歩 13:00 17:00 SATORU ◆◆: 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。 ◆◆: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 ◆◆◆: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 る方向け。 程度走れる方向け。 ◆◆◆: 距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。 19:30 20:30 TAKA はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU 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 TAKA ★☆モーニングラン ランニング 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 15:00 SATORU トレッキング(◆) 13:00 17:00 SATORU ★☆美山さんぽ & YOGAリトリート ★☆クリーンアップイベント 9:00-18:00 「1(ワン)さんぽとゴミ拾い」 (YOSHI & DUNCAN) 10:00-11:30 (CHIHO & SATORU) 13 14 10 15 |☆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 |はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU ★☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO ランニング 19:30 20:30 TAKA 11/14(土)-11/15(日) ★☆「CANP&TRAIL RUNNING KAMEYAMA JLOCAL FITNESS (SATORU) 16 17 18 20 21 19:30 20:30 TAKA 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 SATORU ★☆モーニングラン ランニング 7:30 8:30 TAKA ★☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTARO ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA 9:00 12:00 SATORU 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 YOSHI トレッキング(◆) トレイルランニング(◆◆) 13:00 17:00 SATORU 紅葉トレイルランニング(◆◆◆) 8:30 16:30 SATORU ランニング 19:30 20:30 TAKA はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:00 15:00 SATORU ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 17:00 SATORU ★1dayノルディックウォーキング 9:00 17:00 YOSH 30 ☆ランニングショート 17:30 18:15 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! ※レッスンの追加・変更に関しては赤字で ☆(白星1つ)は4DAYS会員様ノーカウントプログラムです! 表記してあります! (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) ご確認よろしくお願いいたします※ ★★(黒星2つ)はどちらかのプログラムしか予約できません!



## 2020年 お気味

お気軽にお問い合わせください

次月スケジュールアップは第4火曜日の21:30です!

クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます!

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! 【11月オンラインスケジュール】 075-723-0888 土 水 金 日 ◎重要なお知らせ◎ ※オンラインクラスに関しては下記の回数制限の対象外とさせて頂きます ◎オンラインクラススケジュールに関して◎ 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頂きます。 オンライン同時配信クラスに関してはサテライトプラス会員登録が必要です。 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**) ■KUMI先生■、■KEIKO先生■、■DAIKI先生■ ウィークデー、ウィークエンド、ウィークエンド&ナイト会員の方は レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回 時間外でもオンラインでの受講は可能です。 ■SANDRA先生■ 4days会員の方はオンラインクラスの受講に関してはカウント外となります。 レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回 6 ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI フローピラティス 11:30 12:30 DAIK ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 太極拳(TAI-CHI) ョギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSH 19:30 20:45 TOMI リラックスフローヨガ 17:30 18:45 YOSHI カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO 13 10:30 11:45 SANDRA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 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 ヴィンヤサヨガ マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKIJ 16 17 18 20 21 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ハタヨガ 9:30 10:45 YUKA モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE |ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSH||陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA 【陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 YOKO 24 23 25 27 28 29 9:30 10:45 KUMI クリパルヨガ ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACH ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSH ハタヨガ 13:00 14:15 Al マットピラティス 18:15 19:15 YUKINO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YUR ◎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。 ※レッスンの追加・変更に関しては赤字で 2レッスン同時のご予約はできません! 表記してあります! ★(黒星1つ)のプログラムは ご確認よろしくお願いいたします※ 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。