2021年

お気軽にお問い合わせください

【4月スタジオスケジュール】 075-723-0888 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!

outdoor & studio 月 水 金 土 火 В 2 3 ◎重要なお知らせ◎ ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO モーニングハタョガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO 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 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。 舞気功~花架拳~ 12:00 13:15 AKI 11:00 12:00 YAKO フラ 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) ★特別クラス★ やさしいヨガ 13:30 14:45 AKI カンフー 13:00 14:00 TOMI ■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 バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI ベリーダンス 13:30 14:30 ORIE ピラティスストレッチ 14:45 15:45 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO バレエプレビギナー ■SANDRA先生■ イシュタヨガ 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO 6 10 9:45 11:00 KUMI 9:00 10:15 KEIKO ヨガムーヴ 9:00 10:00 NAOMI 9:00 10:15 NATSUKI モーニングハタヨガ 7:30 8:45 KEIKO モーニングクラス 7:30 8:45 未定 ハタヨガ ハタヨガ ハタヨガ マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO ★★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 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 ★★フローピラティス 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 YOSH 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 13:30 14:30 ORIF カンフー 13:00 14:00 TOMI 14:30 15:45 AKIKO ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAKO バランスボール&ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI ベリーダンス |姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU |マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI **陰**ヨガ 14:30 15:45 RYOKO イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO マットピラティス 14:45 15:45 MEGUM カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 SACHI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 TOMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I 18:30 19:45 YOKO アロマリラックスヨガ アロマイシュタヨガ 16:00 17:15 AKIKO バランスボール & ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSH リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 12 13 14 16 17 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 AKANE モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE 11:30 12:30 YURIKO ジャイロキネシス 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 マットピラティス 10:30 11:45 JUNKO ★★マットピラティス ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURL クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE |★★フローピラティス 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 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 13:30 14:30 ORIE - 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 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 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 MEGUMI バレエプレビギナー フラ 14:30 15:45 RYOKO 14:45 15:45 MEGUMI ★★パランスボール&ビラティス ビギナー 14:45 15:45 MEGUM 18:00 19:15 YOKO アシュタンガヨガ 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO イシュタヨガ 16:00 17:15 MUTSUKO ★★バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI 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 SACHI 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 19 20 21 23 24 25 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 モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA ★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI 11:30 12:30 YURIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO ★★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 マットピラティス 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 ★★フローピラティス 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 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 13:00 14:00 TOMI カンフー 姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI 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 14:45 15:45 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI 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 イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 19:30 20:45 SACHI リラックスヨガ ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSH アロマリラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO 27 30 26 28 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 NAON 11:30 12:30 YURIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO ★★マットピラティス 10:15 11:15 DAIK マットピラティス 13:00 14:15 CHIE ★★フローピラティス 11:30 12:30 DAIK ビューティーペルヴィス 13:00 14:15 YURI **|**クリパルヨガ **☆Nadi OPEN DAY**☆ 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO すっきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO ベーシックアシュタンガヨガ 13:00 14:15 RISAKC 『インサイドフローヨガ』 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 10:30-11:30 (MISA) 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOK アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKLI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSH ◎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。

kitayama Outdoor & studio

2021年

お気軽にお問い合わせください

【4月アウトドアスケジュール】

075-723-0888

★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!

FITNESS CLUB	【4月アリバトアスクシュール】	075-723-0888			
月	火	水	金	±	日
			2	3	4
☆(白星1つ)は4DAYS会員 (受講いただいても1回にかけ	種別の方もOK) 受講いただけます! 様ノーカウントプログラム です! ウントされない特別プログラム) プログラムしか予約できません!	★☆Nadiこどものアウトドア遊びCLUB 『行ってみようお山登り』 4/4 (日)14:00-16:00 (Nadiアウトドアインストラクター)	トレイルランニング(◆) 13:30 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 MASA 山さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA 山でピクニック 11:00 14:00 MASA ★☆外ヨガ 13:00-14:30 (MEGU) トレイルランニング(◆) 14:30 18:00 MASA	
5	6	7	9	10	11
ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA	★☆季節限定! お花見SUP@海津大崎 8:00-17:30 (YOSHI)	はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	3	★☆さんぽと太極拳 7:30 8:30 TOMI ★☆三都巡り100km Running event 7:30-21:00 (Nadiアウトドアインストラクター)	
12	13	14	16	17	18
<u>↑2</u> ☆ ランニングショート 17:30 18:15 SATORU		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	トレッキング(◆) 13:00 16:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆) 9:00 13:00 SATORU トレッキング(◆) 14:00 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 KOTAI ★★滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOS
19	20	21	23	24	25
を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 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		★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 13:00 17:00 SATORU	
26	27	28	30		
マ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 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	トレイルランニング(◆) 9:30 14:00 SATORU		
◆◆: 距離、札 ある方向け。	■トレッキングのレベルについて■ すでもご参加いただける入門編。 票高差が少しある、トレッキングプログラムに何度か参加 、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。	ロしたことが ◆◆: 距剤 ◆◆ : よ	■トレイルランニングのレベルについて■ の方でもご参加いただける入門編。 に標高差が少しある、トレイルランニング経験のある方 長距離、標高差も大きいトレイルランニング中級者編。 走れる方向け。	* * * * * • • • • • • • • • • • • • • •	※ 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いたします※

2021年

お気軽にお問い合わせください

075-723-0888

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!

outdoor & studio 【4月オンラインスケジュール】 月 金 土 火 水 В 3 2 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI モーニングハタヨガ@四万+ 7:30 8:45 FUMIE モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO ◎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 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。 陰ヨガ 17:30 18:45 SACHIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 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■ レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回 ■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 6 10 9:30 10:45 YUKA アシュタンガヨガ 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 DAIKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ハタヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO 13 14 16 13:00 14:15 CHIE ジヴァムクティヨガ ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI クリパルヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 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 11:00 12:15 YOSHI 20 21 23 24 19 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 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 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI 12:00 13:15 SANDRA リラックスヨガ ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI 陰ヨガ 17:30 18:45 YOKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 A 30 26 27 28 13:00 14:15 CHIE ジヴァムクティヨガ ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI クリパルヨガ 14:30 15:45 RYOKO 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ◎オンラインクラススケジュールに関して◎ 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。 ※レッスンの追加·変更に関しては赤字で 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 表記してあります! 時間外でもオンラインでの受講は可能です。 ご確認よろしくお願いいたします※ 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。