Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2022年

【2月スタジオスケジュール】

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！

月	火	水	金	土	日
	1	**2**	**4**	**5**	**6**
※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※	ハタヨガ 9:00 10:15 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO 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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	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 RISAKO 陰ヨガ 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	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 KEIKO バランスボール＆ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 MIKI.I 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
7	**8**	**9**	**11**	**12**	**13**
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナンス 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 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO 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 KANA マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	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 RISAKO 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	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ボディメンテナンス 12:00 13:15 YURI やさしいヨガ 13:30 14:45 MEGU マットピラティス 16:00 17:00 MEGUMI アロマリラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE マットピラティス 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO 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 MIKI.I ★フラ 11:00 12:00 KANA カンフー 13:00 14:00 TOMI カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO バランスボール＆ピラティス 16:15 17:00 MEGUMI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
14	3月プログラムアップ日 **15**	**16**	**18**	**19**	**20**
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナンス 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 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO 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 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	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 RISAKO 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	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA ボディメンテナンス 12:00 13:15 YURI やさしいヨガ 13:30 14:45 KEIKO バランスボール＆ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45	モーニングトゥリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
21	★種別フリーDAY **22**	**23**	**25**	**26**	**27**
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナンス 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 KEIKO ジャイロキネシス 10:30 11:45 JUNKO 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 KANA マットピラティス 18:15 19:15 MINAMI アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	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 RISAKO ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 17:30 18:45 YOKO ヨギックアーツビギナー 19:00 20:15 YOSHI	ハタヨガ 9:00 10:15 NATSUKI 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 MEGU バランスボール＆ピラティス 16:30 17:30 MEGUMI イシュタヨガ 18:00 19:15 YOKO	モーニングすっきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI ★はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE マットピラティス 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 MUTSUKO リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	はじめてのフラ 7:30 8:45 KANA アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I ★フラ 11:00 12:00 KANA 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
28					
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI マットピラティス 11:30 12:30 YURIKO ボディメンテナンス 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					

◎重要なお知らせ◎

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。
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**

◎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。

Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2022年

【2月アウトドアスケジュール】

お気軽にお問い合わせください

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！

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
	★★島さんぽ 9:00 18:00 YOSHI	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 ★★奈良散歩 9:00 18:00 SATORU	★☆モーニングノルディックウォーキング 7:30 8:45 YOSHI ■アウトドアイベント■ ★☆Nadiチャレンジマラソン （7km～42km） 9:00−15:00 （SATORU）
7	8	9	11	12	13
☆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	1dayトレイルランニング（◆◆◆） 9:00 17:00 SATORU	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング（◆） 9:00 12:00 MASA トレイルランニング（◆◆） 13:00 17:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング（◆） 9:00 12:00 MASA トレッキング（◆） 13:00 17:00 MASA
14	15	16	18	19	20
☆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		★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ラン＆ウォーク 9:00 10:30 SATORU トレイルランニング（◆◆） 13:00 17:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ■アウトドアイベント■ ★☆雪遊びスノーシューハイク 9:00−18:00 （SATORU & YOSHI）
21	22	23	25	26	27
☆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	はじめてのトレッキング（◆） 9:00 12:00 SATORU はじめてのトレイルランニング（◆） 13:00 16:00 SATORU		★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング（◆） 9:00 12:00 MASA トレッキング（◆◆） 13:00 17:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング（◆） 9:00 12:00 MASA トレイルランニング（◆） 13:00 17:00 MASA
28					
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU					

3月プログラムアップ日

★種別フリーDAY

★（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）
★★（黒星2つ）はどちらかのプログラムしか予約できません！

■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。

■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。

※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※

Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2022年

【2月オンラインスケジュール】

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！

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
		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 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI	モーニングハタヨガ@四万十 7:30 8:45 FUMIE トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
7	8	9	11	12	13
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	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 アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO		モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
14	15	16	18	19	20
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		フローピラティス 11:30 12:30 DAIKI 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 19:30 20:45 SACHI	モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA	
21	22	23	25	26	27
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	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 アロマイシュタヨガ 17:30 18:45 YOKO	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
28					
ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO					

◎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。
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

◎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。

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
時間外でもオンラインでの受講は可能です。
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。

※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※