Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2022年

【3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**
	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 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 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 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 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 MEGU ★簡単腸ストレッチ 16:30 17:30 奥地 由佳 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	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI 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 ★クニコヨガ 14:45 15:30 KUNIKO 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	モーニングトゥリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO 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	**15**	**16**	**18**	**19**	**20**
ハタヨガ 9:00 10:15 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 アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I 4月プログラムアップ日	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 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 リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングすっきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO 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	**22**	**23**	**25**	**26**	**27**
★Nadi OPEN DAY★ 9:30-10:45『ヨーガのお話会』(KUMI) 13:00-14:30『冷えを残さず春を迎えるための筋膜リリース～脚編～』(YURI) 17:30-19:00『ハンドパン×Yoga Nidra』(SACHI & cojicose)	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 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 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 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 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	★☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA 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 ★特別クラス★ 17:30-19:00『自力整体』(MARIE)
28	**29**	**30**			
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 フローヨガ 14:30 15:45 AKANE 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			

※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※

◎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。

◎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

Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2022年

【3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
	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（◆） 13:00 16:00 SATORU	★☆モーニングノルディックウォーキング 7:30 8:45 YOSHI トレイルランニング（◆◆） 9:00 14:00 SATORU	★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★1dayノルディックウォーキング 9:30 17:30 YOSHI
7	8	9	11	12	13
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	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 京散歩 9:00 15:00 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
14	15	16	18	19	20
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU	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（◆） 10:00 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 13:00 MASA トレッキング（◆） 14:00 17:00 MASA	★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング（◆） 9:00 14:00 MASA 夕方山さんぽ 15:00 17:00 MASA
21	22	23	25	26	27
1dayトレイルランニング（◆◆◆） 9:00 18:00 SATORU		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU		★☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング（◆） 9:00 14:00 MASA 夕方山さんぽ 15:00 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 お花見RUN 10:00 12:00 SATORU トレッキング（◆◆） 13:00 18:00 MASA
28	29	30			
☆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			

4月プログラムアップ日

★（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

【3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 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	モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA 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 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	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	カラダバランス〜調整系〜 14:30 15:30 KUNIKO
14	15	16	18	19	20
ハタヨガ 9:00 10:15 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	やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 AI
21	22	23	25	26	27
★Nadi OPEN DAY★ 9:30-10:45『ヨーガのお話会』（KUMI） 13:00-14:30『冷えを残さず春を迎えるための筋膜リリース〜脚編〜』（YURI） 17:30-19:00『ハンドパン×Yoga Nidra』（SACHI & cojicose）	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	ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA	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 11:00 12:15 YOSHI	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
28	29	30			
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			

4月プログラムアップ日

◎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
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※