

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
		★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI ★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI 陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA ボディメンテナンス 12:30 13:45 YURI やさしいヨガ 14:00 15:15 SHIINA 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 アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 YOKO	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピギナー 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 ワークショップ『自力整体&経絡のお話』 16:30-18:30 (MARIE)	モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カンフー 13:00 14:00 TOMI カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO ケニコヨガ 16:00 17:00 KUNIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
6	7	8	10	11	12
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 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 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:00 MISATO 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 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI ★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI ジヴアムクティヨガ 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 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA やさしいヨガ 14:00 15:15 SHIINA 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 アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 YOKO	モーニングすっきりヨガ 8:00 9:15 AKIKO トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI ワークショップ『陰陽ヨガ&ハンドパン』 14:00-15:30 (RYOKO&豪)	モーニングトウリヨガ 8:00 9:15 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 マットピラティス 14:30 15:30 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
13	14	15	17	18	19
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 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 3月プログラムアップ日	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:00 MISATO 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 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI ★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA ボディメンテナンス 12:30 13:45 YURI やさしいヨガ 14:00 15:15 SHIINA 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 アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 YOKO	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 YOSHI トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピギナー 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 リラクソスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カンフー 13:00 14:00 TOMI ワークショップ『足の冷え予防&改善スペシャル トレーニング & セルフトリートメント』 14:15-15:30 (KUNIKO&SHINYA)
20	21	22	24	25	26
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 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 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:00 MISATO 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 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I	★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI ★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA やさしいヨガ 14:00 15:15 SHIINA 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 アロマリラクソスヨガ 19:30 20:45 YOKO	モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO アウトドアイベント 『Answer4×Nadi』 ③TALK & EVENT 18:00-19:15	はじめてのタヒチアンダンス 8:00 9:15 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 マットピラティス 14:30 15:30 MEGUMI バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
27	28				
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 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 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:00 MISATO 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 YURIKO アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKI.I				

◎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！

※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※

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>★(白星1つ)はライト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> <p>★★(黒星2つ)はどちらかのプログラムしか予約できません！</p> </div>		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU		☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:30 15:30 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 DAIKLY さんぽと珈琲 9:30 11:30 DAIKLY 滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI
6	7	8	10	11	12
☆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	☆さんぽと珈琲 9:00 10:00 MASA トレッキング(◆) 11:00 14:00 MASA はじめてのトレイルランニング(◆) 15:00 17:00 MASA ナイトトレッキング(◆◆) 18:30 21:00 MASA	☆さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA トレッキング(◆) 10:00 13:30 MASA	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:30 14:30 SATORU
13	14	15	17	18	19
☆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 8:00 9:00 SATORU はじめてのトレッキング(◆) 9:30 13:00 SATORU	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>『京都マラソン』</p> <p>Nadiの前もマラソンのコースです！ Nadiメンバーも沢山参加します。 応援よろしくお願ひします！</p> </div>
	3月プログラムアップ日				
20	21	22	24	25	26
☆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 8:00 9:00 SATORU	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>イベント</p> <p>『Answer4×Nadi』</p> <p>①福島舞 Run & Lunch ②Re:Breathプリント会 ③TALK & EVENT</p> </div>
					<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>イベント</p> <p>『Answer4×Nadi』</p> <p>京都トレイルランニング 9:00-14:00</p> </div>
27	28				
☆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	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>■トレッキングのレベルについて■</p> <p>◆: 初めての方でもご参加いただける入門編。</p> <p>◆◆: 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。</p> <p>◆◆◆: 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; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <p>◆: 初めての方でもご参加いただける入門編。</p> <p>◆◆: 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。</p> <p>◆◆◆: 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>	

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
			(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI (プライベートクラス) 15:15 16:15 MEGUMI	【有料クラス】ストレッチボール 13:00 14:00 MEGUMI はじめてピラティス 14:30 15:30 YOKO (プライベートクラス) 16:15 17:15 MEGUMI	はじめてピラティス 10:30 11:30 YOKO
6	7	8	10	11	12
	はじめてピラティス 11:00 12:00 YOKO		(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI (プライベートクラス) 15:15 16:15 MEGUMI		はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
13	14	15	17	18	19
	有料特別クラス 『ダウンドッグを深掘りしよう ～下半身編～』 11:00-12:30 (KUMI)		(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI (プライベートクラス) 15:15 16:15 MEGUMI	【有料クラス】ストレッチボール 13:00 14:00 MEGUMI はじめてピラティス 14:30 15:30 YOKO (プライベートクラス) 16:15 17:15 MEGUMI	
20	21	22	24	25	26
			(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI (プライベートクラス) 15:15 16:15 MEGUMI		はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
27	28				
	有料特別クラス 『ダウンドッグを深掘りしよう ～上半身編～』 11:00-12:30 (KUMI)				※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※

月	火	水	金	土	日
		1	3	4	5
		フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガピラティス 20:00 21:15 YOSHI	アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 YOKO	★モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
6	7	8	10	11	12
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI		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	ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	モーニングすっきりヨガ 8:00 9:15 AKIKO ヨガピラティス 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 CHIE
13	14	15	17	18	19
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE	フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガピラティス 20:00 21:15 YOSHI	アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 YOKO	トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII
20	21	22	24	25	26
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI		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	ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO ヨガピラティス 11:00 12:15 YOSHI	やさしいクリバルヨガ 17:30 18:45 CHIE
27	28				
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	クリバルヨガ 13:00 14:15 CHIE				

3月プログラムアップ日

◎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。
ライト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たします※