

月	火	水	金	土	日
				1	2
				モーニングフローヨガ 7:30 8:45 YOSHI トゥリヨガ 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 バレエプレピギナー 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	モーニングトゥリヨガ 7:30 8:45 SACHIKO アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO クニコヨガ 16:00 17:00 KUNIKO はじめての自力整体 17:30 18:30 YOSHI
3	4	5	7	8	9
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 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 12:15 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 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 ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA ボディメンテナン 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	モーニングすつきりヨガ 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 はじめての自力整体 14:45 15:45 YOSHI 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	モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI 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
10	11	12	14	15	16
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 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 12:15 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 9:30 10:45 NATSUKI ヴァンヤサヨガ 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 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 YOKO	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 バレエプレピギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO	☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA 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 11:30-12:30 『エアシルクヨガピギナー』特別クラス カンフー 13:00 14:00 TOMI 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
17	18	19	21	22	23
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 13:00 14:15 YURI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO ランナーのためのコンディショニング 16:30 17:30 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 18:15 19:30 TOMI	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ジャイロキネシス 11:00 12:15 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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA ボディメンテナン 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 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 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 はじめての自力整体 14:45 15:45 YOSHI 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	はじめてのタヒチアンダンス 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 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
24	25	26	28	29	30
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 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 12:15 MISATO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE すつきりヨガ 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	★★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 ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 HIDEMI 陰ヨガ 12:30 13:45 HIDEMI 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 リラックスピラティス 19:30 20:30 YURIKO	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 バレエプレピギナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKANE リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI ヨギックアーツピギナー 9:30 10:45 YOSHI 11:30-12:30 『エアシルクヨガピギナー』特別クラス カンフー 13:00 14:00 TOMI ストレッチポール 16:00 17:00 KUNIKO やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
31					
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 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					

8月プログラムアップ日

『Nadi夏祭り』  
17:30-20:00 (Nadi STAFF)

◎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	2
3	4	5	7	8	9
	はじめてのピラティス 11:00 12:00 YOKO		(プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI		はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
10	11	12	14	15	16
			(プライベートクラス) 13:45 14:45 MEGUMI (プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI		はじめてのピラティス 9:30 10:30 YOKO
17	18	19	21	22	23
	はじめてのピラティス 11:00 12:00 YOKO	(プライベートクラス) 11:30 12:30 MEGUMI (プライベートクラス) 13:00 14:00 MEGUMI	(プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI		はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
24	25	26	28	29	30
			(プライベートクラス) 13:45 14:45 MEGUMI (プライベートクラス) 15:00 16:00 MEGUMI		
31					

※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！  
ご確認よろしく願いたします※

月	火	水	金	土	日
				1	2
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>※レッスンの追加・変更に関しては赤字で表記しております！ ご確認よろしくお願いたします※</p> </div>	<div style="border: 2px solid red; 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>			☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆) 9:00 12:30 SATORU ノルディックウォーキング 17:30 18:30 SATORU	☆さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA 滝さんぽと珈琲 9:00 11:30 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 18:00 MASA
				3	4
山さんぽと珈琲 9:00 11:30 MASA トレッキング(◆) 13:00 16:30 MASA ☆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	コミュニティラン 18:00 19:00 SHU	☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★★福井さんぽ 9:00 18:00 SATORU	☆モーニングラン 7:30 8:30 SHU トレイルランニング(◆) 9:00 12:00 SATORU ★★福井さんぽ 9:00 18:00 YOSHI
10	11	12	14	15	16
☆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	コミュニティラン 18:00 19:00 SHU	☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 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 ノルディックウォーキング 9:00 11:30 SATORU はじめてのトレイルランニング 13:00 16:00 SATORU
	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">8月プログラムアップ日</div>			<div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <p>『Nadi夏祭り』 17:30-20:00 (Nadi STAFF)</p> </div>	
17	18	19	21	22	23
トレッキング(◆) 12:00 15:00 SATORU LSDランニング 18:00 19:30 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	コミュニティラン 18:00 19:00 SHU	☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレッキング(◆◆) 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 14:30 SATORU
					<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>『サンセットSUP』 15:00-21:00 (YOSHI)</p> </div>
24	25	26	28	29	30
☆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	滝さんぽと珈琲 9:00 11:30 MASA トレイルランニング(◆) 13:00 16:00 MASA ランニング 18:00 19:00 MASA	☆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	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>『Nadi SURF EVENT』 6:00-20:00 (AKIKO &amp; SATORU)</p> </div>
31	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>■トレッキングのレベルについて■</p> <p>◆: 初め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; padding: 10px;"> <p>■トレイルランニングのレベルについて■</p> <p>◆: 初め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>	
☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU					

月	火	水	金	土	日
				1	2
				トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
3	4	5	7	8	9
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI		フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガアートツビギナー 20:00 21:15 YOSHI		モーニングすっきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO ヨガアートツビギナー 11:00 12:15 YOSHI リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
10	11	12	14	15	16
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	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	ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	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 CHIE
17	18	19	21	22	23
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 18:15 19:30 TOMI		フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨガアートツビギナー 20:00 21:15 YOSHI		モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE ヨガアートツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I
	8月プログラムアップ日				
24	25	26	28	29	30
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	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 トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
31					
ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI					

◎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  
で表記してあります！