

月	火	水	金	土	日
					1
					モーニング外ウリヨガ 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 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 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
2	3	4	6	7	8
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 ヨギックアーツピグナー 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 18:15 19:15 YOKO はじめての自力整体 19:30 20:45 YOSHI	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 ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエプレピグナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラクسس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
9	10	11	13	14	15
イシュタヨガ 9:30 10:45 YOKO 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 16:30 17:30 SATORU 太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 TOMI 11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 12:15 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 16:30-17:30 『エアシルクヨガピグナー』特別クラス アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 SHIINA 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 マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アロマリラクسسヨガ 19:30 20:45 MIKI.W	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 ヨギックアーツピグナー 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 リラクسس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 はじめての自力整体 14:15 15:30 YOSHI 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
16	17	18	20	21	22
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 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 ヨギックアーツピグナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI ボディメンテナン 11:00 12:15 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 18:15 19:15 YOKO アロマリラクسس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 11:00 12:30 Duncan Wong はじめてのベリーダンス 13:30 14:30 ORIE バレエプレピグナー 14:45 15:45 MEGUMI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラクسس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
23	24	25	27	28	29
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 ヨギックアーツピグナー 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 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 マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アロマリラクسسヨガ 19:30 20:45 MIKI.W	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 ヨギックアーツピグナー 11:00 12:15 YOSHI はじめての自力整体 13:30 14:45 YOSHI アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO リラクسسヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	☆大徳寺 モーニングヨガ×坐禅 7:00 9:00 YUKA モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI ★Nadi OPEN DAY★ 『エアシルクヨガピグナー 特別クラス』 10:30-11:30(NATSUKI) 『はじめてのマインドフルネス瞑想』 14:30-16:30(CHIE)
30	31	◎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※	
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 すっきりヨガ 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			★Nadi 14周年パーティー★ @Nadi cafe 10月29日(日) 17:00-20:00 (Nadiスタッフ)	

月	火	水	金	土	日
					1
2	3	4	6	7	8
	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO				はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
9	10	11	13	14	15
			(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
16	17	18	20	21	22
	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO	(プライベートクラス) 19:00 20:00 MEGUMI			はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
23	24	25	27	28	29
		(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		
30	31				
	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO				

※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※

月	火	水	金	土	日
					1
<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。 ◆◆: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。</p>		<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。 ◆◆: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。</p>			<p>☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 秋の1dayトレイルランニング(◆◆◆) 9:00 18:00 SATORU</p>
2	3	4	6	7	8
☆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 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 トレッキング(◆) 9:00 13:00 SATORU
9	10	11	13	14	15
		はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU	山さんぽと珈琲 9:00 12:00 MASA トレッキング(◆) 13:00 18:00 MASA	『和歌山龍神村散歩と芋掘り』 7:15-21:00 (MASA) ☆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 11:00 SATORU	☆山さんぽと珈琲 7:30 8:30 MASA トレイルランニング(◆) 9:30 14:00 MASA トレッキング(◆) 15:00 18:00 MASA
16	17	18	20	21	22
☆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(◆◆) 9:00 15:00 SATORU	☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI
23	24	25	27	28	29
☆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 トレッキング(◆) 9:30 13:30 SATORU	<p>★Nadi 14周年パーティー★ @Nadi cafe 10月29日(日) 17:00-20:00 (Nadiスタッフ)</p>
30	31				
☆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				
			<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>		<p>※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ます※</p>

11月プログラムアップ日

月	火	水	金	土	日
					1 アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I カラダバランス～調整系～ 14:30 15:30 KUNIKO
2 ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	3	4 フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	6	7 トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO	8 モーニング太極拳(TAI-CHI) 7:30 8:45 TOMI やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
9 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	10 クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	11 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	13 ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	14 モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	15 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
16 ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	17	18 フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	20	21 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	22 やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
23 ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO	24 クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE	25 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	27 ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	28 モーニングすっきりヨガ 7:30 8:45 AKIKO ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI リラククスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	29 モーニングマットピラティス 7:30 8:45 DAIKI
30 ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI	31				

11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※