

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
	<p>12月29日(金) ~1月4日(木)</p> <p>年末年始休館日とさせていただきます</p>	<p>1月14日(日)</p> <p>『新年！お餅つき』 10:00-13:00 (Nadiスタッフ)</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI</p> <p>ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA</p> <p>ボディメンテナンス 12:30 13:45 YURI</p> <p>やさしいヨガ 14:00 15:15 SHINA</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p> <p>イシュタヨガ 18:15 19:15 YOKO</p> <p>自力整体 19:30 20:45 YOSHI</p>	<p>モーニングナチュラルフローヨガ 8:00 9:15 YUKA</p> <p>トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA</p> <p>ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI</p> <p>ベリーダンスエクササイズ 13:30 14:30 ORIE</p> <p>バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO</p> <p>リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII</p> <p>11:30-12:30 『エアシルクヨガピギナー』特別クラス</p> <p>カンフー 13:00 14:00 TOMI</p> <p>カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO</p> <p>クニコヨガ 16:00 17:00 KUNIKO</p> <p>やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE</p>
8	9	10	12	13	14
<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI</p> <p>マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 16:30 17:30 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 TOMI</p> <p>2024年2月プログラムアップ日</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO</p> <p>ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO</p> <p>フラ 16:00 17:00 KANA</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKII</p>	<p>★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI</p> <p>ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI</p> <p>フローヨガ 11:00 12:15 SHINA</p> <p>陰ヨガ 12:30 13:45 SACHIKO</p> <p>やさしいヨガ 14:00 15:15 SHINA</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YOKO</p> <p>アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 MIKI.W</p>	<p>モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO</p> <p>トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA</p> <p>ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI</p> <p>ベリーダンスエクササイズ 13:30 14:30 ORIE</p> <p>はじめての自力整体 14:45 15:45 YOSHI</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO</p> <p>リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII</p> <p>フラ 11:00 12:00 KANA</p> <p>カンフー 13:00 14:00 TOMI</p> <p>マットピラティス 14:30 15:30 MEGUMI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p> <p>やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE</p>
15	16	17	19	20	21
<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI</p> <p>マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO</p> <p>ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO</p> <p>ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKII</p>	<p>★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI</p> <p>ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>☆ヨギックアーツ 20:00 21:30 Duncan Wong</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI</p> <p>ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA</p> <p>ボディメンテナンス 12:30 13:45 YURI</p> <p>やさしいヨガ 14:00 15:15 SHINA</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p> <p>イシュタヨガ 18:15 19:15 YOKO</p> <p>アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 YOKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 8:00 9:15 YOSHI</p> <p>トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA</p> <p>ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI</p> <p>ベリーダンスエクササイズ 13:30 14:30 ORIE</p> <p>バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO</p> <p>リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO</p>	<p>モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII</p> <p>11:30-12:30 『エアシルクヨガピギナー』特別クラス</p> <p>カンフー 13:00 14:00 TOMI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p> <p>やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE</p>
22	23	24	26	27	28
<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI</p> <p>マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO</p> <p>ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO</p> <p>ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>はじめてのアシュタンガヨガ 14:30 15:45 AKIKO</p> <p>フラ 16:00 17:00 KANA</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKII</p>	<p>★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI</p> <p>ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI</p> <p>ヴァンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA</p> <p>陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA</p> <p>やさしいヨガ 14:00 15:15 SHINA</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YOKO</p> <p>アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 MIKI.W</p>	<p>モーニングすっきりヨガ 8:00 9:15 AKIKO</p> <p>トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA</p> <p>ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI</p> <p>ベリーダンスエクササイズ 13:30 14:30 ORIE</p> <p>バレエプレビギナー 14:45 15:45 MEGUMI</p> <p>アシュタンガヨガ 16:00 17:15 AKIKO</p> <p>リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO</p>	<p>はじめてのタヒチアンダンス 8:00 9:15 KANA</p> <p>アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII</p> <p>フラ 11:00 12:00 KANA</p> <p>カンフー 13:00 14:00 TOMI</p> <p>マットピラティス 14:30 15:30 MEGUMI</p> <p>バランスボール&ピラティス 16:00 17:00 MEGUMI</p> <p>自力整体 17:30 18:45 YOSHI</p>
29	30	31			
<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI</p> <p>マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO</p> <p>ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI</p> <p>陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO</p> <p>姿勢コンディショニング 18:30 19:15 SATORU</p> <p>太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI</p>	<p>ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO</p> <p>ジャイロキネシス 11:00 12:15 MISATO</p> <p>クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE</p> <p>すっきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO</p> <p>マットピラティス 18:15 19:15 YURIKO</p> <p>アシュタンガヨガ 19:30 20:45 MIKII</p>	<p>★★マットピラティス 9:30 10:30 DAIKI</p> <p>★★フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI</p> <p>ヨガムーヴ 13:00 14:00 NAOMI</p> <p>ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO</p> <p>アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO</p> <p>ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI</p>	<p>◎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！</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>	

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
				(プライベートクラス) 16:30 17:30 MEGUMI	はじめてのピラティス 10:00 11:00 YOKO
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 12月29日(金) ~1月4日(木) 年末年始休館日と させていただきます </div>				
8	9	10	12	13	14
	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
15	16	17	19	20	21
		(プライベートクラス) 19:00 20:00 MEGUMI	(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI		
22	23	24	26	27	28
	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO		(プライベートクラス) 14:00 15:00 MEGUMI		はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
29	30	31			
					<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ※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※ </div>

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 12月29日(金) ~1月4日(木) 年末年始休館日と させていただきます </div>			☆さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA トレッキング(◆) 9:30 13:00 MASA <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 京都マラソン試走会(前半)&ランチ 9:30-12:30 (SATORU) </div> トレイルランニング(◆) 14:00 17:30 MASA	☆さんぽと珈琲 8:00 9:00 MASA 山ごはんとトレッキング 9:30 14:00 MASA トレイルランニング(◆) 15:00 17:30 MASA
8	9	10	12	13	14
トレイルランニング(◆◆) 9:00 15:00 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: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 京都マラソン試走会(後半) 9:30-12:30 (SATORU) </div>	<div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 『新年！お餅つき』 10:00-13:00 (Nadiスタッフ) </div>
15	16	17	19	20	21
☆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		☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU ★★トレッキング(◆) 9:30 12:30 SATORU ★★トレッキング(◆) 13:30 16:30 SATORU	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 七福神巡りRUN 8:00-16:00 (SATORU) </div> 滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI
22	23	24	26	27	28
☆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 KOKI ノルディックウォーキング 9:30 10:30 SATORU はじめてのトレッキング 13:00 14:30 SATORU	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> ☆Nadiチャレンジマラソン 9:00-15:00 (SATORU) </div>
29	30	31	☆(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) ★★(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 style="text-align: center;">■トレッキングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 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 style="text-align: center;">■トレイルランニングのレベルについて■</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆: 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 style="text-align: center;">※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※</p>	

2024年2月プログラムアップ日

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 12月29日(金) ~1月4日(木) 年末年始休館日とさせていただきます </div>			モーニングナチュラルフローヨガ 8:00 9:15 YUKA モーニングイシュタヨガ 8:00 9:15 YOKO 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 CHIE	
8	9	10	12	13	14
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	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		モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA	モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII
15	16	17	19	20	21
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 ジヴアムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO	ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA	ヨギックアーツピギナー 11:00 12:15 YOSHI リラククスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 2024年2月プログラムアップ日 </div>				
22	23	24	26	27	28
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	ヴィンヤサヨガ 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 トウリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラククスヨガ 17:30 18:45 YOKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKII
29	30	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		フローピラティス 11:00 12:00 DAIKI ヨギックアーツピギナー 20:00 21:15 YOSHI	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ◎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。 </div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ※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※ </div>