Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2024年
【2月スタジオ①スケジュール】

お気軽にお問い合わせください
075−496−1001

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！

◎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！

月	火	水	金	土	日
			2	**3**	**4**
			ハタヨガ 9:30 10:45 NATSUKI フローヨガ 11:00 12:15 SHIINA 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 16:00 17:00 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	モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO 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 ベリーダンスエクササイズ 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 YOKO	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 11:30-12:30『エアシルクヨガビギナー』特別クラス 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
5	**6**	**7**	**9**	**10**	**11**
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 12:15 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 ヨギックアーツビギナー 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 16:00 17:00 MEGUMI マットピラティス 18:15 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 MIKI.W	モーニングジャイロキネシス 8:00 9:15 MISATO トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA 『快適ランニングLIFEを過ごすためのピラティス』 11:00-12:30（西岡功輝/KOKI） ベリーダンスエクササイズ 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	モーニングトゥリヨガ 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
12	**13**	**14**	**16**	**17**	**18**
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI マットピラティス 11:00 12:00 YURIKO フローピラティス 13:00 14:15 YURIKO 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 2024年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 12:15 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』マンスリー特別クラス 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 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 16:00 17:00 MEGUMI イシュタヨガ 18:15 19:15 YOKO アロマリラックスヨガ 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 自力整体 13:00 14:30 YOSHI 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 ゆったりハタヨガ 17:30 18:45 FUMIE	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 ハタヨガ 11:00 12:30 FUMIE カンフー 13:00 14:00 TOMI 自力整体 14:15 15:45 YOSHI ジャイロキネシス 16:00 17:15 MISATO リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO
19	**20**	**21**	**23**	**24**	**25**
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 12:15 MISATO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE すっきりヨガ 14:30 15:45 AKIKO 16:30-17:30『エアシルクヨガビギナー』特別クラス 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 ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSHI	ハタヨガ 9:30 10:45 KEIKO ベリーダンスエクササイズ 11:00 12:15 ORIE 陰ヨガ 12:30 13:45 SACHIKO 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 16:00 17:00 MEGUMI マットピラティス 17:15 18:15 YOKO アロマリラックスヨガ 18:30 19:45 YOKO	モーニングナチュラルフローヨガ 8:00 9:15 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 ベリーダンスエクササイズ 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 AKANE リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	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 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
26	**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 12:15 MISATO クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE やさしいピラティス 14:30 15:30 CHIHO 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※

Nadi kitayama outdoor & studio FITNESS CLUB

2024年

【2月スタジオ②スケジュール】

お気軽にお問い合わせください

075−496−1001

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
			2	3	4
					はじめてのピラティス 10:00 11:00 YOKO
5	6	7	9	10	11
					はじめてのフラ 12:15 13:00 KANA
12	13	14	16	17	18
	はじめてのピラティス 11:30 12:30 YOKO				
19	20	21	23	24	25
	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
26	27	28			
					※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

2024年

【2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

075−496−1001

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
			2	3	4
☆（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！				☆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 11:30 SATORU ★★京散歩 12:30 16:30 SATORU	~~☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU~~ ☆『TOMOと京都ぶらり旅』 Nadiラン&トレイルevent 9:30−16:00 （井原知一 & SATORU）
5	6	7	9	10	11
☆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	トレッキング（◆） 10:00 14:00 MASA さんぽと珈琲 15:00 16:30 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 17:00 MASA	☆モーニングラン 8:00 9:00 SATORU ★★滋賀さんぽ 9:30 17:30 YOSHI
12	13	14	16	17	18
トレイルランニング（◆） 9:00 15:00 SATORU 2024年3月プログラムアップ日		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 13:00 SATORU トレイルランニング（◆） 14:00 16:30 SATORU	☆京都マラソン 応援ゆるRUN＆ブランチ 10:30−15:30 （SATORU）
19	20	21	23	24	25
☆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 8:00 9:00 SATORU ノルディックウォーキング 10:00 12:00 SATORU	☆モーニングラン 8:00 9:00 SHU
26	27	28			
☆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			

■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

2024年
【2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
075−496−1001

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
			2	3	4
				モーニングハタヨガ 8:00 9:15 KEIKO ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	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
5	6	7	9	10	11
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		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	ヴィンヤサヨガ 11:00 12:15 SANDRA 陰ヨガ 12:30 13:45 SANDRA	トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 YOKO	アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
12	13	14	16	17	18
太極拳(TAI-CHI) 18:00 19:15 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 11:00 12:15 SANDRA	モーニングすっきりヨガ 8:00 9:15 AKIKO ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI	モーニングフローヨガ 8:00 9:15 AKANE
19	20	21	23	24	25
ハタヨガ 9:30 10:45 KUMI 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO		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		モーニングナチュラルフローヨガ 8:00 9:15 YUKA トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO	モーニング太極拳(TAI-CHI) 8:00 9:15 TOMI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 CHIE
26	27	28			
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			

2024年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。

※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※