



お気軽にお問い合わせください
075-496-1001



LINE公式アカウントからできます。

OCTOBER 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

	1 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:30 マインドフルネスフロアヨガ RYOCO.M 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	2 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 15:00~16:00 バランスボールピラティス MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	4 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:45 陰ヨガ SANDRA 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE	5 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 13:00~14:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI 16:00~17:15 イシュタヨガ YOKO	6 9:00~10:15 ジャイロキネシス MINA 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 13:30~14:30 マットピラティス MEGUMI 16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI
7 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	8 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:00~12:00 コアコンディショニング KOKI 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	9 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 15:00~16:00 バランスボールピラティス MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	11 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:30 マットピラティス MEGUMI 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE	12 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:00~15:30 ジャイロキネシス MINA 16:00~17:00 ストレッチボールマッサージ MEGUMI	13 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 トゥリヨガフロー SACHIKO 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI
14 スポーツの日 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:00~15:15 陰ヨガ SACHIKO 16:00~17:00 ストレッチボールマッサージ MEGUMI	15 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:30 マインドフルネスフロアヨガ RYOCO.M 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	16 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 15:00~16:00 バランスボールピラティス MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	18 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:45 陰ヨガ SANDRA 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE	19 9:00~10:30 ジャイロキネシス MINA 11:00~12:15 やさしいクリパルヨガ CHIE 13:00~14:30 バレエプレビギナー MEGUMI 16:00~17:15 アロマイシュタヨガ YOKO	20 9:00~10:00 マットピラティス MIKI 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE
21 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	22 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:30 マインドフルネスフロアヨガ RYOCO.M 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	23 9:30~10:45 ジャイロキネシス MINA 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 15:00~16:00 バランスボールピラティス MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	25 9:30~10:45 フローヨガ YUKA 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:30 マットピラティス MEGUMI 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE	26 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:30~13:30 カラダバランス KUNIKO 15:00~16:00 ストレッチボールマッサージ MEGUMI	27 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI
28 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:30~15:45 陰ヨガ SACHIKO 19:30~20:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	29 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:00~12:00 コアコンディショニング KOKI 18:15~19:15 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	30 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 15:00~16:00 バランスボールピラティス MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI			

クラスの追加、変更がある
クラスや時間に赤マークついています。



お気軽にお問い合わせください
075-496-1001



LINE公式アカウントからできます。

OCTOBER 2024



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	1	2	4 8:00~9:00 さんぼと珈琲 MASA 10:00~16:00 トレッキング MASA 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	5 7:30~9:30 大原さんぼと珈琲 MASA 10:00~13:00 はじめてのトレッキング MASA 14:00~18:00 トレッキング MASA	6 7:30~21:00 8:00~9:00 Nadi バックヤードイベント Backyard Ultra 応援ランニング Event 9:00~10:00 ⋮ 20:00~21:00 SATORU <small>※ 1時間毎にクラスがあります。</small>
7 18:15~19:00 ランニングショート SATORU	8	9 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	11	12 8:00~9:00 おさんぼ太極拳 (TAI-CHI) TOMI	13 6:30~8:30 Earlyモーニングラン&トレイル SATORU 9:30~17:00 京さんぼ SATORU
14 スポーツの日 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~10:30 ノルディックウォーク SATORU 12:00~16:00 トレッキング SATORU	15 8:00~16:00 1DAYトレッキング DAISUKE	16	18 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	19 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~17:00 トレイルランニング SATORU	20 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~15:30 Nadi x Kyoto Woods コラボ企画 ~里山ハイキング 瓢箪崩山~
21 18:15~19:00 ランニングショート SATORU	22	23 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	25	26 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~10:30 ノルディックウォーク SATORU 11:00~14:30 山弁当とお散歩ハイキング SOTOお弁当付き SATORU	27 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~11:30 はじめてトレッキング SATORU 12:30~15:00 はじめてトレランSATORU
28 18:15~19:00 ランニングショート SATORU	29	30			

クラスの追加、変更がある
クラスや時間に赤マークついてます。

トレッキングレベルについて

- ★ はじ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
- ★★

OUTDOOR
アウトドアプログラム