



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

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

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