



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。



DECEMBER 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

					1 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 13:00~14:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI
2 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 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	3 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	4 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 16:30~17:30 姿勢コンディショニング SATORU 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	6 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	7 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:00~15:15 アシュタンガヨガ AKIKO 16:00~17:15 アロマイシュタヨガ YOKO	8 9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I 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
9 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 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	10 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ーヨガ 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	11 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:00 姿勢コンディショニング SATORU 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	13 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 14:30~15:45 ストレッチボールマッサージ MEGUMI 16:45~17:30 こどものからだづくり教室 KEIKO 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	14 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 13:00~14:30 バレエプレビギナー MEGUMI 16:00~17:15 自律神経調整ヨガ SACHI	15 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 15:30~16:45 ストレッチボールマッサージ MEGUMI
16 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 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	17 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	18 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:00 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	20 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	21 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:00~15:15 アシュタンガヨガ AKIKO 16:00~17:15 アロマイシュタヨガ YOKO	22 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
23 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 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	24 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:30 マインドフルネスフローヨガ RYOCO.M 18:15~19:15 キャンドルピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガハーブライマリー MIKI	25 クリスマス 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:00 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	27 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:15~12:45 ジャイロキネシス MINA 14:30~15:45 ストレッチボールマッサージ MEGUMI 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE 17:00~21:00 年忘れ居酒屋 SOTO	28 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:15~15:15 マットピラティス MEGUMI 16:00~17:15 自律神経調整ヨガ SACHI	29 Nadi 休館日
30 Nadi 休館日	31 大晦日				

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。



スタジオプログラム

Nadi 休館日



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。

DECEMBER 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

					<p>1</p> <p>13:00~16:00 トレッキング SATORU</p>
<p>2</p> <p>18:00~18:30 ランニングショート SATORU</p>	<p>3</p> <p>9:00~17:00</p> <p>秋の1DAYトレッキング SATORU</p>	<p>4</p> <p>18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>14:30~16:00 タイルアート</p> <p>WTK 100 mile Event 8:00~</p>	<p>8</p>
<p>9</p> <p>18:00~18:30 ランニングショート SATORU</p>	<p>10</p> <p>8:30~16:30 1DAYトレッキング DAISUKE</p>	<p>11</p> <p>18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>7:30~8:30 モーニングラン SATORU</p> <p>9:00~10:30 ノルディックウォーク SATORU</p> <p>11:30~15:00 山弁当とハイキング SATORU</p>	<p>15</p> <p>7:00~19:30</p> <p>かぶとの森テラスイベント</p>
<p>16</p> <p>18:00~18:30 ランニングショート SATORU</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU</p>	<p>20</p> <p>9:00~11:30 さんぼと珈琲 MASA</p> <p>12:30~16:30 トレッキング MASA</p> <p>19:00~20:00 ランニング MASA</p>	<p>21</p> <p>7:30~8:30 さんぼと珈琲 MASA</p> <p>9:00~12:00 トレッキング MASA</p> <p>13:00~17:00 トレイルランニング MASA</p>	<p>22</p> <p>7:30~8:30 モーニングラン SATORU</p> <p>9:30~17:30 滋賀さんぼ YOSHI</p>
<p>23</p> <p>18:00~18:30 ランニングショート SATORU</p>	<p>24</p>	<p>25 クリスマス</p>	<p>27</p> <p>17:00~21:00 年忘れ居酒屋 SOTO</p>	<p>28</p> <p>7:30~8:30 モーニングラン SATORU</p> <p>9:30~14:00 トレイルランニング SATORU</p>	<p>29</p> <p>Nadi 休館日</p>
<p>30</p> <p>Nadi 休館日</p>	<p>31 大晦日</p>	<p>トレッキングレベルについて</p> <p>★ はじめての方でもご参加いただける入門編</p> <p>★ 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</p> <p>★ 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>★★★</p> <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ます。</p>			