



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

					<b>1</b> 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
<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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
<b>9</b> 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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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
<b>16</b> 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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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
<b>23</b> 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	<b>24</b> 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	<b>25 クリスマス</b> 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	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> Nadi 休館日
<b>30</b> Nadi 休館日	<b>31 大晦日</b> Nadi 休館日				

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います。



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