



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。

JANUARY 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

		1 元日	3 オランダを拠点に活動するアーティスト	4 4日と5日開催！（参加費無料） Soto企画イベント 濱大二郎 ポップアップ新年会 12:00~18:00	5 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 やさしいクリパルヨガ CHIE
Nadi 休館日					
6 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 冬の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	7 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ 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	8 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	10 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	11 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	12 ※もちつき event 9:00~10:15 ストレッチボールマッサージ MEGUMI 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 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI
13 成人の日 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:00~15:15 陰ヨガ 冬の養生 SACHIKO 16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI	14 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ 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	15 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	17 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~13:00 陰陽ヨガ SANDRA (2本分のチケット必要) 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	18 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	19 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
20 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 冬の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	21 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ 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	22 9:30~11:00 ジャイロキネシス MINA 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	24 9:30~10:45 ストレッチボールマッサージ MEGUMI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:30 マットピラティス NAOMI 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	25 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 16:00~17:15 自律神経調整ヨガ SACHI	26 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 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE
27 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 冬の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	28 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 マットピラティス YURIKO 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	29 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	31 9:30~10:45 ストレッチボールマッサージ MEGUMI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:45 陰ヨガ 冬の養生 SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE		

※お餅つきEVENTの詳細はアウトドアプログラムにてご確認下さい。

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。

JANUARY 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

		1 元日 	3 	4 	5 	
		Nadi 休館日				
6 	7 	8 	10 	11 	12 	
13 成人の日 	14 	15 	17 	18 	19 	
20 	21 	22 	24 	25 	26 	
27 	28 	29 	31 			

オランダを拠点に活動するアーティスト

4日と5日開催！（参加費無料）
Soto企画イベント
濱大二郎 ポップアップ新年会
12:00~18:00

9:00~12:00 新年初詣ランニング SATORU
13:30~15:30 トレッキング SATORU

7:30~8:30 モーニングラン SATORU
11:30~12:00 ☆新年お餅つき
13:00~13:30 ☆新年お餅つき
13:30~15:00 お餅つき&ノルディックウォーキング SATORU

7:30~8:30 モーニングラン SATORU
9:30~16:00 愛宕山トレッキング SATORU

7:30~8:30 モーニングラン SATORU
9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI
9:30~14:00 トレイルランニング SATORU

トレッキングレベルについて

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。

- ★ 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

