



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。

FEBRUARY 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

				1 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 リラックスフローヨガ SACHI	2 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 15:00~16:30 自分を知るための ヨーガの教え SHANTA
3 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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	4 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	5 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	7 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:45 陰ヨガ 春の養生 SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	8 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 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	9 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 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO
10 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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	11 建国記念の日 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:00~12:15 マインドフルネス フローヨガ RYOCO.M 13:30~14:45 ストレッチボール マッサージ MEGUMI 15:30~16:45 陰ヨガ 春の養生 SACHIKO	12 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:15 アロマイシュタヨガ YOKO 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	14 バレンタインデー 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 NAOMI 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	15 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	16 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
17 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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	18 9:30~10:45 ジャイロキネシス MINA 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	19 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	21 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	22 9:00~10:30 ジャイロキネシス MINA 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 やさしいクリパルヨガ CHIE	23 天皇誕生日 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 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI
24 振替休日 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 14:00~15:15 陰ヨガ 春の養生 SACHIKO 16:00~17:15 ストレッチボール マッサージ MEGUMI	25 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:00~12:15 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	26 9:30~10:45 クリパルヨガ CHIE 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	28 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 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		

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。

Nadi Kitayama

Fitness Studio & Outdoor

次月スケジュールアップは第3火曜日21:30です



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。

FEBRUARY 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

				1 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:00~10:30 ノルディック SATORU 11:00~13:00 トレイルランニング SATORU	2 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 12:30~15:00 節分祭トレッキング SATORU
3 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	4	5 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	7	8 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	9 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~17:00 京さんぽ SATORU
10 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	11 建国記念の日 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:00~10:30 山さんぽとマインドフルネス SATORU & RYOCHO 12:00~16:00 トレイルランニング SATORU	12 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	14 バレンタインデー	15	16 10:30~15:30 ☆ 京都マラソン応援ゆるRUN SATORU
17 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	18	19 9:00~12:00 1Dayトレッキング SHUJI ~京都西山ぐるり~ (★★★)	21	22 7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA 9:30~12:00 トレッキング MASA 13:00~17:00 トレイルランニング MASA	23 天皇誕生日 7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA 9:30~12:00 トレイルランニング MASA 13:00~17:00 トレッキング MASA
24 振替休日	25 9:00~15:30 1Dayトレッキング DAISUKE (★★★)	26	28		

—記号表記について—

ライト会員カウントフリーClass

☆ ライト会員の方が回数にカウントされないクラスです。
※予約時、カウントされないクラス使用時のチケットを選択下さい。

トレッキングレベル

(★★★) 距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級クラスです。
※これ以外のクラスは、初心者でも参加いただける入門クラスです。

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。

OUTDOOR

アウトドアプログラム