



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

|   |  |   |  |   |   |
|---|--|---|--|---|---|
|   |  |   |  | <p><b>1</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>14:00~15:15 アシュタンガヨガ AKIKO</p> <p>16:00~17:15 リラックスフローヨガ SACHI</p>       | <p><b>2</b></p> <p>9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I</p> <p>10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI</p> <p>15:00~16:30 自分を知るための<br/>ヨーガの教え SHANTA</p>   |
| <p><b>3</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 春の養生 SACHIKO</p> <p>19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>              | <p><b>4</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>5</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>13:00~14:00 バランスボール<br/>ピラティス MEGUMI</p> <p>19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>   | <p><b>7</b></p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO</p> <p>11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA</p> <p>12:30~13:45 陰ヨガ 春の養生 SANDRA</p> <p>19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</p>   | <p><b>8</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>13:00~14:30 バレエプレビギナー MEGUMI</p> <p>16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p> | <p><b>9</b></p> <p>9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I</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>14:30~15:45 フラダンス MAYUKO</p>  |
| <p><b>10</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 春の養生 SACHIKO</p> <p>19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>             | <p><b>11 建国記念の日</b></p> <p>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</p> <p>11:00~12:15 マインドフルネス<br/>フローヨガ RYOCO.M</p> <p>13:30~14:45 ストレッチボール<br/>マッサージ MEGUMI</p> <p>15:30~16:45 陰ヨガ 春の養生 SACHIKO</p> | <p><b>12</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>13:00~14:15 アロマイシュタヨガ YOKO</p> <p>19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>            | <p><b>14 バレンタインデー</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 NAOMI</p> <p>19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</p>                              | <p><b>15</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>14:00~15:15 アシュタンガヨガ AKIKO</p> <p>16:00~17:15 アロマイシュタヨガ YOKO</p>        | <p><b>16</b></p> <p>9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I</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>17</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 春の養生 SACHIKO</p> <p>19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>             | <p><b>18</b></p> <p>9:30~10:45 ジャイロキネシス MINA</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>19</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>13:00~14:00 バランスボール<br/>ピラティス MEGUMI</p> <p>19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>  | <p><b>21</b></p> <p>9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI</p> <p>11:00~13:00 陰陽ヨガ SANDRA<br/>(2本分のチケット必要)</p> <p>19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</p>   | <p><b>22</b></p> <p>9:00~10:30 ジャイロキネシス MINA</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>16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE</p>       | <p><b>23 天皇誕生日</b></p> <p>9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I</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>14:30~15:45 フラダンス MAYUKO</p> <p>16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p> |
| <p><b>24 振替休日</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>14:00~15:15 陰ヨガ 春の養生 SACHIKO</p> <p>16:00~17:15 ストレッチボール<br/>マッサージ MEGUMI</p> | <p><b>25</b></p> <p>9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</p> <p>11:00~12:15 マインドフルネス<br/>フローヨガ 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>26</b></p> <p>9:30~10:45 クリパルヨガ CHIE</p> <p>11:15~12:15 マットピラティス DAIKI</p> <p>13:00~14:00 バランスボール<br/>ピラティス MEGUMI</p> <p>19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p> | <p><b>28</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 NAOMI</p> <p>16:45~17:30 こどものからだづくり教室 KEIKO</p> <p>19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</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。

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

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

### —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