

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。



# MARCH 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

				<b>1</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 <u>やさしいクリパルヨガ CHIE</u>	<b>2</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 15:00~16:30 <u>自分を知らるための ヨーガの教え SHANTA</u>
<b>3</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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>4</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>5</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>7</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 春の養生 SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>8</b> 9:00~10:15 <u>リラックスフローヨガ NATSUKI</u> 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	<b>9</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 14:30~15:30 <u>姿勢コンディショニング SATORU</u> 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI
<b>10</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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>11</b> 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	<b>12</b> 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 13:00~14:15 アロマイシュタヨガ YOKO 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	<b>14 ホワイトデー</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 <u>ストレッチボール マッサージ MEGUMI</u> 16:45~17:30 <u>こどものからだづくり教室 KEIKO</u> 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>15</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 <u>やさしいクリパルヨガ CHIE</u>	<b>16</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 14:30~15:45 <u>リラックスフローヨガ YUKA</u> 16:00~17:15 <u>ストレッチボール マッサージ MEGUMI</u>
<b>17</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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>18</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>19</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>21</b> 9:30~10:45 <u>ストレッチボール マッサージ MEGUMI</u> 11:00~13:00 <u>陰陽ヨガ SANDRA</u> (2本分のチケット必要) 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>22</b> 9:00~10:00 <u>マットピラティス RYOKO.I</u> 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:30~13:30 <u>カラダバランス KUNIKO</u> 16:00~17:15 <u>やさしいクリパルヨガ CHIE</u>	<b>23</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 <u>姿勢コンディショニング SATORU</u>
<b>24</b> 9:30~10:45 <u>ハタヨガ KEIKO</u> 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	<b>25</b> 9:30~10:45 <u>ジャイロキネシス MINA</u> 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	<b>26</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>28</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 <u>ストレッチボール マッサージ MEGUMI</u> 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	<b>29</b> 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 13:00~14:30 <u>バレエプレビギナー MEGUMI</u> 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	<b>30</b> 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 陰ヨガ 春の養生 SACHIKO 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 14:30~15:45 <u>フラダンス MAYUKO</u>
<b>31</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 春の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI					

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。

# STUDIO

スタジオプログラム



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。

# MARCH 2025



(★)

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

				<p><b>1</b></p> <p>7:30~8:30 ☆さんぽと珈琲 MASA</p> <p>9:30~12:00 トレイルランニング MASA</p> <p>13:30~16:30 トレッキング MASA (★)</p>	<p><b>2</b></p> <p>7:30~8:30 ☆さんぽと珈琲 MASA</p> <p>9:30~12:30 トレッキング MASA (★)</p> <p>13:30~16:30 トレイルランニング MASA</p>
<p><b>3</b></p> <p>18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU</p> <p>9:30~11:00 ノルディック SATORU</p> <p>11:30~15:30 トレッキング SATORU (★)</p>	<p><b>9</b></p> <p>7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU</p> <p>9:30~13:00 トレッキング SHUJI (★)</p>
<p><b>10</b></p> <p>18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU</p>	<p><b>11</b></p> <p>8:30~16:30 1Day トレッキング DAISUKE (★★★★)</p>	<p><b>12</b></p> <p>18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU</p>	<p><b>14 ホワイトデー</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>9:00~17:00 京さんぽ ~亀岡宮前農園いちご狩り~ SATORU</p>	<p><b>16</b></p> <p>7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU</p> <p>9:30~11:00 ノルディック SATORU</p> <p>12:00~16:00 トレッキング SATORU (★★)</p>
<p><b>17</b></p> <p>18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU</p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU</p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU</p> <p>13:30~16:00 はじめてのトレッキング SATORU (★)</p>	<p><b>23</b></p> <p>7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU</p> <p>9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI</p>
<p><b>24</b></p> <p>18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU</p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU</p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU</p> <p>9:30~11:00 ノルディック SATORU</p> <p>12:00~15:30 トレッキング SATORU (★)</p>	<p><b>30</b></p> <p>7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU</p> <p>9:30~15:00 トレイルランニング SATORU</p>
<p><b>31</b></p> <p>18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU</p>	<p>トレッキングレベルについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ はじめての方でもご参加いただける入門編</li> <li>☆ 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</li> <li>☆☆ 距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編</li> </ul> <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>				

