

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

				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 <u>やさしいクリパルヨガ CHIE</u>	2 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>自分を知るための ヨーガの教え SHANTA</u>
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 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	8 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	9 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
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 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	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 ホワイトデー 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:45 <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	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 <u>やさしいクリパルヨガ CHIE</u>	16 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>
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	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 <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	22 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>	23 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>
24 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	25 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	26 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	28 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 12:30~13:45 <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	29 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	30 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>
31 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

				1 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 13:30~16:30 トレッキング MASA (★)	2 7:30~8:30 ☆さんぽと珈琲 MASA 9:30~12:30 トレッキング MASA (★) 13:30~16:30 トレイルランニング MASA
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 9:30~11:00 ノルディック SATORU 11:30~15:30 トレッキング SATORU (★)	9 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:30~13:00 トレッキング SHUJI (★)
10 18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU	11 8:30~16:30 1Day トレッキング DAISUKE (★★★★)	12 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	14 ホワイトデー	15 9:00~17:00 京さんぽ ~亀岡宮前農園いちご狩り~ SATORU	16 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:30~11:00 ノルディック SATORU 12:00~16:00 トレッキング SATORU (★★)
17 18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU	18	19 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	21	22 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 13:30~16:00 はじめてのトレッキング SATORU (★)	23 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI
24 18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU	25	26 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	28	29 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:30~11:00 ノルディック SATORU 12:00~15:30 トレッキング SATORU (★)	30 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:30~15:00 トレイルランニング SATORU
31 18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU	トレッキングレベルについて <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 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。				

