



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。

MAY 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

			<p>2 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 陰ヨガとマインドフルネス SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>3 憲法記念日 9:00~10:15 ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:00~15:00 姿勢コンディショニング SATORU 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>4 みどりの日 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 12:30~18:00 レイキ レベル1 MIO ※特別ワークショップ</p>
<p>5 こどもの日 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 13:00~18:30 レイキ レベル1 MIO ※特別ワークショップ</p>	<p>6 振替休日 9:30~10:30 マットピラティス RYOKO.I 11:15~12:30 マインドフルネス フローヨガ RYOCO.M 12:45~14:00 陰ヨガ 梅雨の養生 SACHIKO 14:30~15:30 骨盤調整 MIKI</p>	<p>7 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 12:45~15:00 1周年ありがとう会 16:00~17:15 ストレッチ ボールマッサージ MEGUMI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>9 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) 19:00~20:00 姿勢コンディショニング SATORU</p>	<p>10 9:00~10:30 ジャイロキネシス MINA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 12:30~15:00 1周年ありがとう会 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>11 母の日 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 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO</p>
<p>12 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 梅雨の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>13 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ 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</p>	<p>14 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI</p>	<p>16 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</p>	<p>17 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 15:45~17:00 ストレッチボール マッサージ MEGUMI</p>	<p>18 9:00~10:00 マットピラティス MIKI 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 12:45~14:00 アシュタンガヨガ AKANE 14:30~15:45 浄化とヨガ YUKA</p>
<p>19 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 梅雨の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>20 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ 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</p>	<p>21 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</p>	<p>23 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 ストレッチボール マッサージ MEGUMI 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</p>	<p>24 9:00~10:00 マットピラティス RYOKO.I 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 やさしいクリパルヨガ CHIE</p>	<p>25 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 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO</p>
<p>26 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 梅雨の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI</p>	<p>27 9:30~11:00 ジャイロキネシス MINA 11:15~12:15 姿勢コンディショニング SATORU 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</p>	<p>28 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</p>	<p>30 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:00 マットピラティス NAOMI 16:00~17:15 ストレッチボール マッサージ MEGUMI 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE</p>	<p>31 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 バレエプレビギナー MEGUMI 15:30~17:00 腸&リンパ美人エクササイズ YUKO ※特別ワークショップ</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います。

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。



MAY 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

			2	3 憲法記念日 7:30~8:30 モーニングラン SATORU	4 みどりの日 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:30~12:00 ゆるハイキング SATORU (★) 13:30~16:00 トレイルランニング SATORU
5 こどもの日 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI	6 振替休日 10:00~14:30 トレイルランニング SATORU	7 12:45~15:00 1周年ありがとう会 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	9	10 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 12:30~15:00 1周年ありがとう会 (★) 15:00~17:00 ゆるハイキング SATORU	11 母の日 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:00~12:30 トレッキング 半日 SHUJI
12 18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU	13 8:30~16:30 1Day トレッキング DAISUKE (★★★★)	14 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	16	17 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 10:00~11:30 ノルディック SATORU 13:00~17:00 トレッキング半日 SATORU (★)	18 10:30~14:00 山の交流会 (トレッキング・トレイルランニング) ~大文字で繋がるアウトドアDAY~ カブトの森イベント SATORU & AKIRA
19 18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU	20	21 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	23	24 9:30~17:00 ☆京さんぽ SATORU	25 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:30~15:00 1DAYトレイルランニング SATORU
26 18:00~18:30 ☆ランニングショート SATORU	27	28 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	30	31 7:30~8:30 ☆モーニングラン SATORU 9:30~14:00 トレイルランニング 半日 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

OUTDOOR
アウトドアプログラム