

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

LINE公式アカウントからできます。



JULY 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	1 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アシュタंगाヨガ AMI	2 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	4 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 長夏の養生 SANDRA 19:00~20:15クリパルヨガ CHIE	5 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アシュタंगाヨガ AKIKO 16:00~17:15やさしいクリパルヨガ CHIE	6 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 AKANE 13:00~14:00エアシルクヨガ NATSUKI 14:30~15:45太極拳 (TAI-CHI) TOMI 16:00~20:00七夕居酒屋 SOTO
7 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 夏の養生 SACHIKO 19:00~20:15太極拳 (TAI-CHI) TOMI	8 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アシュタंगाヨガ MIKI	9 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	11 9:30~10:45ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15ヴィンヤサヨガ SANDRA 13:00~18:00レイキ レベル2 MIO ※特別ワークショップ 19:00~20:15クリパルヨガ CHIE	12 9:00~10:15ジャイロキネシス MINA 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	13 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
14 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 夏の養生 SACHIKO 19:00~20:15太極拳 (TAI-CHI) TOMI	15 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アシュタंगाヨガ MIKI	16 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	18 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) 13:30~18:30レイキ レベル2 MIO ※特別ワークショップ 19:00~20:15クリパルヨガ CHIE	19 9:00~10:15ヨギックアーツ YOSHI 10:45~12:00自力整体 YOSHI 13:30~14:45ストレッチボールマッサージ MEGUMI 16:00~17:15やさしいクリパルヨガ CHIE	20 9:00~10:15浄化とヨガ YUKA 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 14:30~15:30姿勢コンディショニング SATORU
21 海の日 9:30~10:45ハタヨガ KUMI 11:15~12:15マットピラティス MEGUMI 13:00~14:15陰ヨガ 夏の養生 SACHIKO 15:00~16:15ストレッチボールマッサージ MEGUMI	22 9:30~10:45モーニングフローヨガ AKANE 11:15~12:30ストレッチボールマッサージ MEGUMI 18:15~19:15マットピラティス YURIKO 19:30~20:45アシュタंगाヨガ MIKI	23 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	25 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リラクスのための陰ヨガ SANDRA 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	26 9:00~10:15浄化とヨガ YUKA 10:45~12:00自力整体 YOSHI 13:00~14:15太極拳 (TAI-CHI) TOMI 15:00~16:00腸&リンパ美人エクササイズ YUKO ※新有料クラススタート	27 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
28 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 夏の養生 SACHIKO 19:00~20:15太極拳 (TAI-CHI) TOMI	29 9:30~11:00ジャイロキネシス MINA 11:30~12:30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アシュタंगाヨガ MIKI	30 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自力整体 YOSHI			

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

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。

JULY 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	1	2	4	5 7:30~8:30 ★モーニングラン SATORU 8:30~10:00 西山坂練 KAYA 11:00~12:00 ノルディックウォーク SATORU	6 7:30~8:30 ★モーニングラン SATORU 10:00~14:30 清涼トレッキング SATORU 16:00~20:00 七夕居酒屋 SOTO
7 18:00~18:30 ★ランニングショート SATORU	8	9 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	11	12 7:00~9:00 山で太極拳 TOMI 9:30~15:00 1Dayトレイルランニング SATORU	13 7:30~8:30 ★モーニングラン SATORU 9:00~12:30 ゆるハイキング SHUJI
14 18:00~18:30 ★ランニングショート SATORU	15	16 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	18	19 6:00~20:00 ★SURF TRIP ADAMAS YOGA コラボ企画 AKIKO & SATORU	20 7:30~8:30 ★モーニングラン SATORU 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI
21 海の日 9:30~14:30 芦屋ロックガーデン ゆるトレッキング SATORU	22	23	25	26 7:30~8:30 ★さんぽと珈琲 MASA 10:00~14:00 トレッキング(半日) MASA 16:00~20:00 初夏のサンセットトレラン 『僕の細道』 MASA	27 9:00~14:00 こどものアウトドアあそび 大文字ゆっくりハイキング MASA & SHUJI & SATORU
28 13:30~16:30 めぐるめガイド MEGU 18:00~18:30 ★ランニングショート SATORU	29 8:30~16:30 1Dayトレッキング DAISUKE (★★★★)	30 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU			

トレッキングレベルについて

★

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。