

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。

JUNE 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					1 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 リラックスフローヨガ NATSUKI
2 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:30 ストレッチ ボールマッサージ MEGUMI 14:30~15:45 陰ヨガ 梅雨の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	3 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	4 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	6 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 夏の養生 SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	7 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 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	8 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
9 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	10 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	11 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	13 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	14 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	15 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 ハタヨガ KEIKO
16 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	17 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	18 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	20 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	21 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 AKANE 16:00~17:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	22 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 ストレッチボール マッサージ MEGUMI 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO
23 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	24 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 アシュタンガヨガ MIKI	25 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 姿勢コンディショニング SATORU 19:30~20:45 ヨギックアーツ YOSHI	27 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 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	28 9:00~10:15 浄化とヨガ YUKA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 13:00~14:00 マットピラティス MEGUMI 14:30~15:45 アシュタンガヨガ AKIKO	29 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 ハタヨガ KEIKO 13:00~14:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI 14:45~16:00 ストレッチボール マッサージ MEGUMI
30 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					

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。

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。

LINE

JUNE 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					1 7:30~8:30 さんぽと珈琲 MASA 9:00~16:00 清掃登山 ~with僕らのさんがくかい~(★)
2 8:30~9:30 さんぽと珈琲 MASA 11:00~15:00 トレッキング (半日) MASA	3	4 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	6	7 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 10:30~13:00 ゆるハイキング SATORU	8 7:00~20:00 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
9 18:00~18:30 ランニングショート SATORU	10	11	13	14	15 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI 9:00~14:30 トレイルランニング(半日) SATORU
16 18:00~18:30 ランニングショート SATORU	17	18 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	20	21 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 14:00~15:00 ノルディックウォーク SATORU	22 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~12:30 ゆるハイキング SHUJI
23 18:00~18:30 ランニングショート SATORU	24	25 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	27	28 9:00~11:30 トレイルランニング(ライト) KAYA	29 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 10:00~12:00 ゆるハイキング SATORU 13:30~16:00 トレイルランニング(ライト) SATORU
30 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

★

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

アウトドアプログラム