

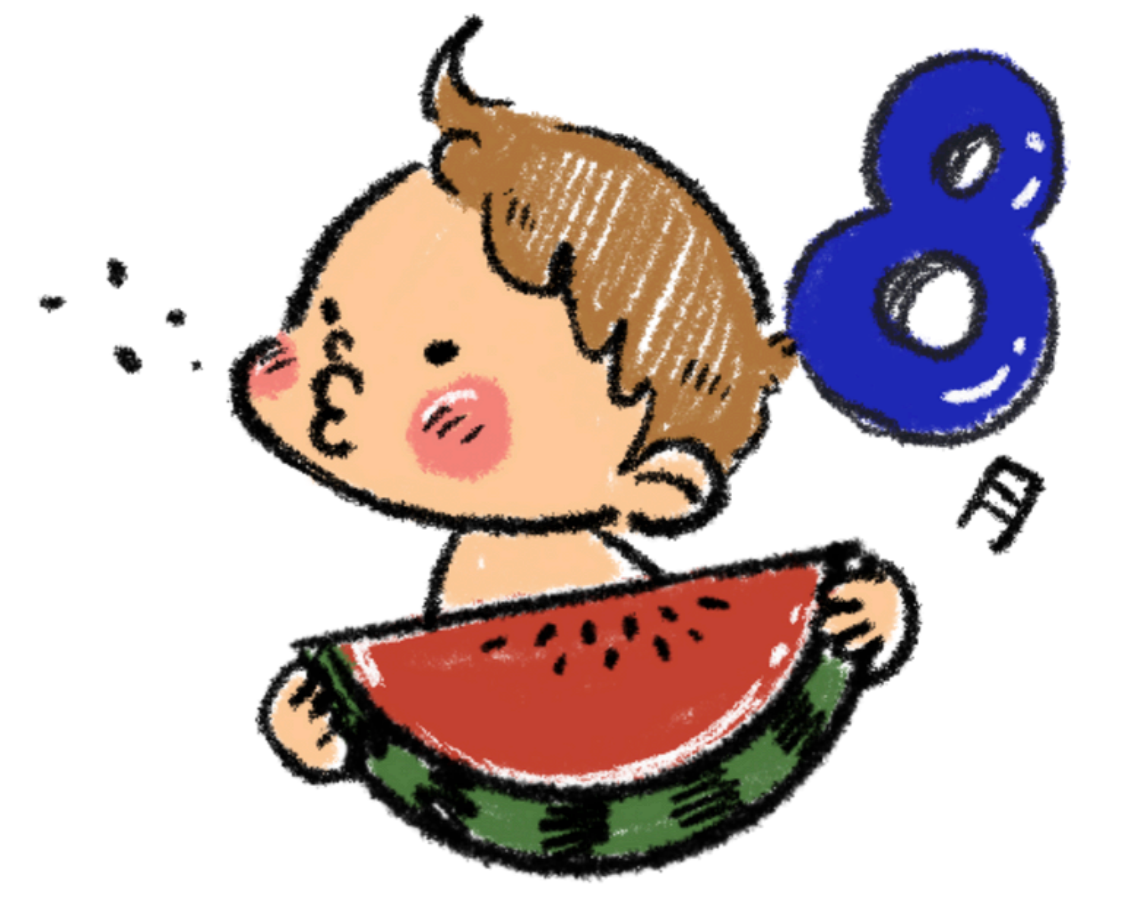


お気軽にお問い合わせください
075-496-1001



LINE公式アカウントからできます。

AUGUST 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

			1 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ストレッチボール マッサージ MEGUMI 16:00~18:00 走る人の為のピラティスの時間 YOSHIE 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	2 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 やさしいクリパルヨガ CHIE	3 9:00~10:00 マットピラティス DAIKI 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 太極拳 (TAI-CHI) TOMI
4 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	5 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ 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 ストレッチボール ピラティス MIKI 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	6 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	8 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:00 マットピラティス NAOMI 12:15~13:30 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	9 9:00~10:15 モーニングフローヨガ AKANE 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	10 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
11 山の日	12	13	15	16	17
Nadi 夏季休館日					
18 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	19 9:30~10:45 ジヴアムクティヨガ 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 ストレッチボール ピラティス MIKI 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	20 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	22 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:00 マットピラティス NAOMI 12:15~13:30 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	23 9:00~10:15 ジャイロキネシス MINA 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 やさしいクリパルヨガ CHIE	24 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 13:00~14:00 エアシルクヨガ NATSUKI 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO 17:00~20:00 ハワイアンナイト with SOTO
25 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 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	26 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 ストレッチボール ピラティス MIKI 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI	27 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	29 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 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	30 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 やさしいクリパルヨガ CHIE	31 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 浄化とヨガ YUKA

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。



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。

AUGUST 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

			1 16:00~18:00 走る人の為のピラティスの時間 YOSHIE	2 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~12:00 大原ゆるハイキング SATORU 16:00~20:00 走って読んで話す時間@誠光社 YOSHIE	3 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI
4 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	5	6 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	8 9:30~14:30 清涼トレッキング MASA	9 7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA 10:00~15:00 清涼トレッキング MASA	10 7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA 9:00~13:30 マイナスイオン トレイルランニング KAYA
11 山の日	12	13	15	16	17
Nadi 夏季休館日					
18 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	19	20 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	22 9:00~17:00 奈良さんぽ ~みたらい溪谷~ SATORU	23 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU	24 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 16:00~16:45 ハワイアンラン SATORU 17:00~20:00 ハワイアンナイト with SOTO
25 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	26 8:30~16:30 1Day トレッキング DAISUKE (★★★★)	27 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	29	30 7:30~16:00 トレイルランニングevent 芦屋ロックガーデン満喫 SATORU	31 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 9:00~12:30 鞍馬・貴船ハイキング SHUJI

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