

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。



# SEPTEMBER 2025



| MONDAY                                                                                                                                                                                                                     | TUESDAY                                                                                                                                                                                                                         | WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                         | FRIDAY                                                                                                                                                                                                                                                       | SATURDAY                                                                                                                                                                                                                | SUNDAY                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス YURIKO</div> <div>14:30~15:45</div> <div>陰ヨガ 秋の養生 SACHIKO</div> <div>19:00~20:15</div> <div>太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div>          | <div>2</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</div> <div>11:15~12:30</div> <div>マインドフルネス フローヨガ RYOCO.M</div> <div>18:15~19:15</div> <div>ストレッチ ボールピラティス MIKI</div> <div>19:30~20:45</div> <div>アシュタンガヨガ MIKI</div>  | <div>3</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KEIKO</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス DAIKI</div> <div>13:00~14:00</div> <div>バランスボール ピラティス MEGUMI</div> <div>19:30~20:45</div> <div>ヨギックアーツ YOSHI</div>  | <div>5</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ NATSUKI</div> <div>11:00~12:15</div> <div>ヴィンヤサヨガ SANDRA</div> <div>12:30~13:45</div> <div>陰ヨガ 秋の養生 SANDRA</div> <div>19:00~20:15</div> <div>クリパルヨガ CHIE</div>                                                  | <div>6</div> <div>9:00~10:15</div> <div>ヨギックアーツ YOSHI</div> <div>10:45~12:00</div> <div>自力整体 YOSHI</div> <div>14:00~15:15</div> <div>アシュタンガヨガ AKIKO</div> <div>16:00~17:15</div> <div>やさしいクリパルヨガ CHIE</div>             | <div>7</div> <div>9:00~10:15</div> <div>ジャイロキネシス MINA</div> <div>10:30~11:45</div> <div>モーニングフローヨガ MIKI</div> <div>13:00~14:00</div> <div>エアシルクヨガ NATSUKI</div> <div>14:30~15:45</div> <div>太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div> |
| <div>8</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス YURIKO</div> <div>14:30~15:45</div> <div>陰ヨガ 秋の養生 SACHIKO</div> <div>19:00~20:15</div> <div>太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div>          | <div>9</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</div> <div>11:15~12:30</div> <div>マインドフルネス フローヨガ RYOCO.M</div> <div>18:15~19:15</div> <div>ストレッチ ボールピラティス MIKI</div> <div>19:30~20:45</div> <div>アシュタンガヨガ MIKI</div>  | <div>10</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KEIKO</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス DAIKI</div> <div>13:00~14:00</div> <div>バランスボール ピラティス MEGUMI</div> <div>19:30~20:45</div> <div>ヨギックアーツ YOSHI</div> | <div>12</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ NATSUKI</div> <div>11:00~12:15</div> <div>ヴィンヤサヨガ SANDRA</div> <div>12:30~13:45</div> <div>ストレッチボール マッサージ MEGUMI</div> <div>19:00~20:15</div> <div>クリパルヨガ CHIE</div>                                           | <div>13</div> <div>9:00~10:00</div> <div>マットピラティス MEGUMI</div> <div>10:45~12:00</div> <div>自力整体 YOSHI</div> <div>13:00~14:30</div> <div>バレエプレビギナー MEGUMI</div> <div>16:00~17:15</div> <div>やさしいクリパルヨガ CHIE</div>        | <div>14</div> <div>9:00~10:15</div> <div>アシュタンガヨガ AMI</div> <div>10:30~11:45</div> <div>モーニングフローヨガ MIKI</div> <div>13:00~14:00</div> <div>エアシルクヨガ NATSUKI</div> <div>14:30~15:45</div> <div>フラダンス MAYUKO</div>       |
| <div>15 敬老の日</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス YURIKO</div> <div>13:00~14:15</div> <div>陰ヨガ 秋の養生 SACHIKO</div> <div>15:00~16:15</div> <div>ストレッチ ボールマッサージ MEGUMI</div> | <div>16</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ジヴァムクティヨガ RYOKO.I</div> <div>11:15~12:30</div> <div>マインドフルネス フローヨガ RYOCO.M</div> <div>18:15~19:15</div> <div>ストレッチ ボールピラティス MIKI</div> <div>19:30~20:45</div> <div>アシュタンガヨガ MIKI</div> | <div>17</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KEIKO</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス DAIKI</div> <div>13:00~14:00</div> <div>バランスボール ピラティス MEGUMI</div> <div>19:30~20:45</div> <div>ヨギックアーツ YOSHI</div> | <div>19</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ NATSUKI</div> <div>11:00~13:00</div> <div>陰陽ヨガ SANDRA<br/>(2本分のチケット必要)</div> <div>19:00~20:15</div> <div>クリパルヨガ CHIE</div>                                                                                     | <div>20</div> <div>9:00~10:15</div> <div>ヨギックアーツ YOSHI</div> <div>10:45~12:00</div> <div>自力整体 YOSHI</div> <div>14:00~15:15</div> <div>アシュタンガヨガ AKIKO</div> <div>16:00~17:15</div> <div>やさしいクリパルヨガ CHIE</div>            | <div>21</div> <div>9:00~10:00</div> <div>マットピラティス NAOMI</div> <div>10:30~11:45</div> <div>モーニングフローヨガ MIKI</div> <div>13:00~14:00</div> <div>エアシルクヨガ NATSUKI</div> <div>14:30~15:45</div> <div>浄化とヨガ YUKA</div>       |
| <div>22</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス YURIKO</div> <div>14:30~15:45</div> <div>陰ヨガ 秋の養生 SACHIKO</div> <div>19:00~20:15</div> <div>太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div>         | <div>23 秋分の日</div> <div>9:30~11:00</div> <div>ジャイロキネシス MINA</div> <div>11:30~12:30</div> <div>姿勢コンディショニング SATORU</div> <div>14:00~15:00</div> <div>ストレッチボール ピラティス MIKI</div> <div>15:15~16:30</div> <div>アシュタンガヨガ MIKI</div>    | <div>24</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KEIKO</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス DAIKI</div> <div>13:00~14:00</div> <div>バランスボール ピラティス MEGUMI</div> <div>19:30~20:45</div> <div>ヨギックアーツ YOSHI</div> | <div>26</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ NATSUKI</div> <div>11:00~12:15</div> <div>ヴィンヤサヨガ SANDRA</div> <div>12:30~13:45</div> <div>陰ヨガ SANDRA</div> <div>16:45~17:30</div> <div>こどものからだづくり教室 KEIKO</div> <div>19:00~20:15</div> <div>クリパルヨガ CHIE</div> | <div>27</div> <div>9:00~10:15</div> <div>リラックスフローヨガ YOSHI</div> <div>10:45~12:00</div> <div>自力整体 YOSHI</div> <div>14:45~15:45</div> <div>腸&amp;リンパ美人エクササイズ YUKO</div> <div>16:00~17:15</div> <div>やさしいクリパルヨガ CHIE</div> | <div>28</div> <div>9:00~10:00</div> <div>マットピラティス NAOMI</div> <div>10:30~11:45</div> <div>モーニングフローヨガ MIKI</div> <div>13:00~14:00</div> <div>エアシルクヨガ NATSUKI</div> <div>14:30~15:45</div> <div>フラダンス MAYUKO</div>     |
| <div>29</div> <div>9:30~10:45</div> <div>ハタヨガ KUMI</div> <div>11:15~12:15</div> <div>マットピラティス YURIKO</div> <div>14:30~15:45</div> <div>陰ヨガ 秋の養生 SACHIKO</div> <div>19:00~20:15</div> <div>太極拳 (TAI-CHI) TOMI</div>         | <div>30</div> <div>9:30~11:00</div> <div>ジャイロキネシス MINA</div> <div>11:30~12:30</div> <div>マットピラティス MEGUMI</div> <div>18:15~19:15</div> <div>骨盤調整 MIKI</div> <div>19:30~20:45</div> <div>アシュタンガヨガ MIKI</div>                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |

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

LINE公式アカウントからできます。



# SEPTEMBER 2025



| MONDAY                                                  | TUESDAY                                      | WEDNESDAY                              | FRIDAY                                                             | SATURDAY                                                                                                                   | SUNDAY                                                              |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                            | 3                                      | 5                                                                  | 6<br>7:30~8:30<br>おさんぽ太極拳<br>TOMI                                                                                          | 7                                                                   |
| 8                                                       | 9                                            | 10<br>18:00~19:00<br>はじめてのランニング SATORU | 12                                                                 | 13<br>7:30~8:30<br>モーニングラン SATORU<br>11:30~15:30<br>軽快トレッキング<br>SATORU                                                     | 14<br>7:30~8:30<br>モーニングラン SATORU<br>9:30~17:30<br>滋賀さんぽ YOSHI      |
| 15 敬老の日<br>9:00~16:00<br>行ってみよう！<br>比叡山トレッキング<br>SATORU | 16<br>8:30~16:30<br>1Day トレッキング<br>DAISUKE   | 17<br>18:00~19:00<br>はじめてのランニング SATORU | 19                                                                 | 20<br>7:30~8:30<br>モーニングラン SATORU<br>9:30~13:00<br>滝巡りマイナスイオントレッキング<br>SATORU<br>13:30~17:00<br>滝巡りマイナスイオントレッキング<br>SATORU | 21<br>7:30~8:30<br>モーニングラン SATORU<br>9:30~14:00<br>トレイルランニング SATORU |
| 22                                                      | 23 秋分の日<br>9:00~13:30<br>マイナスイオントレラン<br>KAYA | 24<br>18:00~19:00<br>はじめてのランニング SATORU | 26<br>9:00~12:00<br>さんぽと珈琲ロング MASA<br>16:00~19:00<br>夕暮れハイキング MASA | 27<br>7:30~8:30<br>さんぽと珈琲 MASA<br>10:00~15:00<br>トレッキング MASA<br>7:00~15:00(翌日)<br>カブトの森(キャンプイベント)<br>SATORU                | 28<br>9:00~12:30<br>ゆるハイキング SHUJI                                   |
| 29<br>18:00~18:30<br>ランニングショート SATORU                   | 30                                           |                                        |                                                                    |                                                                                                                            |                                                                     |

## アウトドアプログラムのレベルについて



初心者も安心クラス



健脚向きアクティブクラス

※その他アウトドアクラス参加にあたり  
ご不安な方はスタッフまでお気軽にご相談ください。



→ ライト会員カウントフリークラス

※土日に限り一般の方もフリーでご参加いただけます

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。

# OUTDOOR

アウトドアプログラム