

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
1 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 秋の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	2 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 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	3 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	5 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 秋の養生 SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	6 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	7 9:00~10:15 ジャイロキネシス MINA 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
8 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 秋の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	9 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 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	10 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	12 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	13 9:00~10:00 マットピラティス MEGUMI 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	14 9:00~10:15 アシュタンガヨガ AMI 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
15 敬老の日 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 13:00~14:15 陰ヨガ 秋の養生 SACHIKO 15:00~16:15 ストレッチ ボールマッサージ MEGUMI	16 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 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	17 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	19 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	20 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	21 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
22 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス MEGUMI 14:30~15:45 陰ヨガ 秋の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	23 秋分の日 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 14:00~15:00 ストレッチボール ピラティス MIKI 15:15~16:30 アシュタンガヨガ MIKI	24 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	26 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	27 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 14:45~15:45 腸&リンパ美人エクササイズ YUKO 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	28 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
29 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 秋の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	30 9:30~11:00 ジャイロキネシス MINA 11:30~12:30 マットピラティス MEGUMI 18:15~19:15 骨盤調整 MIKI 19:30~20:45 アシュタンガヨガ MIKI				

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

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