

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。

OCTOBER 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
		1 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	3 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	4 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	5 9:00~10:15 ハタヨガ KEIKO 10:30~11:45 モーニングフローヨガ MIKI 12:30~13:45 アシュタंगाヨガ AMI 14:30~15:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI
6 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	7 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 アシュタंगाヨガ MIKI	8 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	10 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	11 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	12 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
13 スポーツの日 9:30~10:30 姿勢コンディショニング SATORU 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	14 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 アシュタंगाヨガ MIKI	15 9:30~10:45 モーニングフローヨガ AKANE 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	17 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 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	18 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	19 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
20 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	21 9:30~11:00 ジャイロキネシス MINA 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 アシュタंगाヨガ MIKI	22 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	24 9:30~10:45 ハタヨガ NATSUKI 11:00~12:15 ヴィンヤサヨガ SANDRA 13:00~15:00 はじめての野口整体 ~秋の身体育て~ SAYAKA ※特別ワークショップ 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	25 9:00~10:15 ジャイロキネシス MINA 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	26 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
27 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	28 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 アシュタंगाヨガ MIKI	29 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	31 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 移転準備のため午後から夜間は 休館させていただきます		

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。

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。

OCTOBER 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
		1 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	3	4 9:30~17:00  京さんぽ (若狭さんぽ) SATORU	5 7:30~8:30  モーニングラン SATORU 11:00~14:00  山弁当とお散歩ハイキング (SOTOお弁当付き) SATORU
6 18:15~18:45  ランニングショート SATORU	7	8 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	10	11	12 7:30~8:30  モーニングラン SATORU 19:00~21:00 嵐山秋花火 ナイトトレイルランニング KAYA
13 スポーツの日 7:30~8:30  さんぽと珈琲 MASA 10:00~13:00  ゆるハイキング MASA 14:00~17:00  トレッキング MASA	14 8:00~9:00  さんぽと珈琲 MASA 10:30~15:00  トレッキング (半日) MASA	15 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	17	18 7:30~9:30  Earlyモーニングトレッキング SATORU	19 7:30~8:30  モーニングラン SATORU 9:30~17:30  滋賀さんぽ YOSHI 9:30~12:30 行ってみよう! 貴船神社ランニング SATORU
20	21	22	24	25 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	26 7:30~8:30  モーニングラン SATORU 9:00~12:30  大文字山ゆるハイキング SHUJI
27 18:15~18:45  ランニングショート SATORU	28	29 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	31		

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