

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



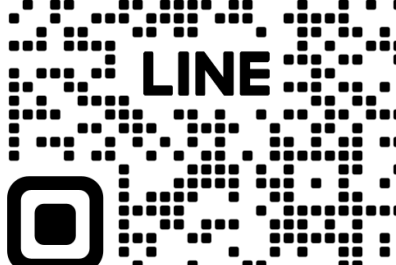
お気軽にお問い合わせください

075-496-1001



LINE

LINE公式アカウントからできます。



NOVEMBER 2025



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
				1 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	2 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 12:45~14:00 ストレッチ ボールマッサージ MEGUMI 14:30~15:45 太極拳 (TAI-CHI) TOMI
3 文化の日 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 12:45~14:00 アシュタンガヨガ AMI 14:30~15:45 陰ヨガ 冬の養生 SACHIKO	4 9:30~10:45 ジヴァムクティヨガ RYOKO.I 11:15~12:15 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	5 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	7 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 冬の養生 SANDRA 19:00~20:15 クリパルヨガ CHIE	8 9:00~10:15 リラックスフローヨガ YOSHI 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 腸&リンパ美人エクササイズ YUKO	9 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
10 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 冬の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	11 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	12 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	14 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	15 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	16 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 12:00~13:00 ストレッチ ボールピラティス MIKI 14:30~15:30 バランスボール ピラティス MEGUMI
17 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 冬の養生 SACHIKO 19:00~20:15 太極拳 (TAI-CHI) TOMI	18 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	19 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	21 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	22 9:00~10:15 ジャイロキネシス MINA 10:45~12:00 自力整体 YOSHI 13:00~14:00 マットピラティス MEGUMI 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	23 勤労感謝の日 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 太極拳 (TAI-CHI) TOMI
24 振替休日 9:30~10:45 ハタヨガ KUMI 11:15~12:15 マットピラティス YURIKO 12:45~14:00 ストレッチ ボールマッサージ MEGUMI 14:30~15:45 陰ヨガ 冬の養生 SACHIKO	25 9:30~11:00 ジャイロキネシス MINA 11:30~12:45 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	26 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 12:30~14:30 Nadiありがとう会 with SOTO 19:30~21:00 自力整体 YOSHI	28 引っ越しの為 休館させていただきます	29 引っ越しの為 休館させていただきます	30 引っ越しの為 休館させていただきます 12/1 新店舗プレオープン予定

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。

NOVEMBER 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
				1 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~12:00 紅葉狩りトレイルランニング KAYA	2 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~11:30 京都マラソン応援企画 行ってみよう！清見峠ランニング SATORU 12:00~15:00 しっかりトレッキング SATORU
3 文化の日 10:30~13:00 足のお悩み相談～インソール試し履き～ KOGA 10:00~11:30 ノルディック ウォーキング SATORU	4 8:30~16:30 1Day トレッキング DAISUKE	5 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	7	8 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:30~12:00 トレイルランニング（ライト） SATORU 12:30~16:00 【京都一周トレイル】 完全完歩シリーズ トレッキング SATORU	9 7:30~8:30 モーニングラン SATORU 9:00~12:30 ゆるハイキング SHUJI
10 18:00~18:30 ランニングショート SATORU	11	12 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	14	15 9:30~12:30 ゆるハイキング KAYA 9:30~17:00(翌日) 山の交流会 event SATORU & AKIRA	16 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI
17 18:00~18:30 ランニングショート SATORU	18	19 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	21	22 7:50~8:30 WTK100応援モーニングラン (30min) SATORU 8:00~14:00(翌日) 打ち上げ 16:00頃まで WTK100 event	23 勤労感謝の日 8:30~12:30 WTK100ゴール応援ラン SATORU
24 振替休日	25	26 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	28	29	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。