

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。



DECEMBER 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 冬の養生 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 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	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 マインドフルネス陰ヨガ SANDRA 19:30~20:45 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 9:00~10:00 マットピラティス DAIKI 10:30~11:45 ハタヨガ KEIKO 13:00~14:00 フローヨガ 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 12:30~13:45 陰ヨガ 冬の養生 SACHIKO 15:00~18:00 特別WS ひもトレ講座 小関 勲 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 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	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 19:30~20:45 クリパルヨガ CHIE	13 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 やさしいクリパルヨガ CHIE	14 9:00~10:00 マットピラティス NAOMI 10:30~11:45 アシュタンガヨガ AMI 13:00~14:00 フローヨガ NATSUKI 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO
15 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	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 18:00~19:00 ストレッチボール ピラティス MEGUMI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	17 9:30~10:45 ハタヨガ KEIKO 11:15~12:15 マットピラティス DAIKI 14:00~15:30 散歩とコンディショニング SATORU 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) 19:30~20:45 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 ハタヨガ KEIKO 13:00~14:00 フローヨガ NATSUKI 14:30~15:30 姿勢コンディショニング SATORU
22 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	23 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 18:00~19:00 マットピラティス SAYURI 19:15~20:30 アシュタンガヨガ MIKI.K	24 クリスマスイブ 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 マインドフルネス陰ヨガ SANDRA 19:30~20:45 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 14:00~15:15 ストレッチボール マッサージ MEGUMI 16:00~17:15 やさしいクリパルヨガ CHIE	28 勤労感謝の日 9:00~10:00 マットピラティス MEGUMI 10:30~11:45 アシュタンガヨガ AMI 14:30~15:45 フラダンス MAYUKO
29	30	31 大晦日			

Nadi冬休み12/29→1/4迄

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。



DECEMBER 2025



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

1	2 13:00~15:30 ゆるハイキング SHUJI	3 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	5	6 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU 12:30~13:30 ノルディック ウォーキング SATORU 14:00~16:00 ゆるハイキング SATORU	7 9:30~17:30 滋賀さんぽ YOSHI
8 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	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 11:30~13:00 ノルディック ウォーキング SATORU 14:00~16:00 京都マラソン応援企画 SATORU	14 7:30~8:30 ☆ さんぽと珈琲 MASA 9:30~12:00 ゆるハイキング MASA 13:00~16:00 トレイルランニング MASA
15 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	16 13:00~15:30 ゆるハイキング SHUJI	17 18:00~19:00 はじめてのランニング SATORU	19	20 9:30~14:00 京都一周トレイル 完全完歩シリーズ <トレッキング> KAYA	21 7:30~8:30 ☆ モーニングラン SATORU
22 18:00~18:30 ☆ ランニングショート SATORU	23	24 クリスマスイブ	26	27 11:45~18:00 忘年トレイルラン ~with Tomo's Pit Day 1~ Tomo's Pit	28 7:00~18:00 忘年トレイルラン ~with Tomo's Pit Day 2~
29 10:00~14:00 忘年トレイルラン ~with Tomo's Pit Day 3~	30	31 大晦日			

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