

Nadi KITAYAMA OUTDOOR FITNESS CLUB 10月のスケジュール

	STUDIO	RIVER	MOUNTAIN
月	ハタヨガ 10:15-11:30 MASUMI	ノルディックウォーキング(ビューティー) 9:00-10:00 Nadi STAFF	
	イシュタヨガ 14:00-15:15 YOKO	バイク(HRトレーニング) 15:30-16:30 Nadi STAFF	
	ピラティス 19:30-20:45 MARIKO	ランニング(ファットバーンLSD) 19:30-20:45 Nadi STAFF	
火	ジャイロキネシス 10:15-11:30 MINA		フィットネストレッキング(ノルディックW) 10:15-12:15 Nadi STAFF
	ヴィンアサフロー 14:00-15:15 RYOKO		
	アシュタンガヨガ 19:30-20:45 YUMI	ランニング(HRトレーニング) 19:30-20:45 Nadi STAFF	
水	マットピラティス 10:15-11:30 DAIKI	ノルディックウォーキング(ビューティー) 9:00-10:00 Nadi STAFF	
	アロマヒーリングヨガ 14:00-15:15 HIROMI	バイク(HRトレーニング) 15:30-16:30 Nadi STAFF	
	ヴィンアサフロー 19:30-20:45 ERICA	ランニング(ファットバーンLSD) 19:30-20:45 Nadi STAFF	
金	氣功 9:00-10:00 EMI		フィットネストレッキング(ノルディックW) 10:15-12:15 Nadi STAFF
	ヴィンアサフロー 14:00-15:15 YOKO(T)		
	カポエラダンス 19:30-20:45 MACUNBA	ノルディックウォーキング(ファットバーン) 19:30-20:45 Nadi STAFF	
土	ASA ヨガ 7:00-8:00 YASUKO	ノルディックウォーキング(フィットネス) 8:00-9:00 DAIKI	バイク & トレイルランニング 8:30-11:30 中川
	アロマリラックスヨガ & ペルヴイス 9:45-11:00 KUNIKO		マウンテンバイク(ベーシック) 14:00-16:00 中川
	ハタヨガ(ビューティー) 17:30-18:45 YAYOI		
日	ASA ヨガ 7:00-8:00 MAKIKO	ノルディックウォーキング(ファットバーン) 10:30-11:45 Nadi STAFF	バイク & トレイルランニング 8:00-11:00 中川
	アシュタンガヨガ 10:00-11:15 MIZUKI	ランニング(HRトレーニング) 16:30-18:00 中川	マウンテンバイク(ベーシック) 14:00-16:00 中川
	マットピラティス & ペルヴイス 17:30-18:45 YURI		

※ 木曜日は休館日とさせていただきます。

※ RIVER / MOUNTAIN プログラムは、悪天候中止となります。

※ すべてのプログラムはご予約が必要です。フロント、またはWEB予約(Nadiホームページ)をご利用下さい。