

12/1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)
8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	10:45-11:55 朝ヨガ Kitano ★★*	OFF	9:10-9:30 クンダリーニョガ WS 9:30-10:40 クンダリーニョガ Ken ★	10:00-11:10 ハタヨガ Kitano ★★	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	7:00-8:00 朝ヨガ Kitano ★★*	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	11:00-12:10 朝ヨガ Kitano ★★*	10:00-11:10 ハタヨガ Kitano ★★
10:00-11:20 アシュタンガ FULL Kitano ★★★★	12:00-14:00 英会話カフェ James (UK)		11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	11:30-12:40 エアリアル Kitano ★	11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:00-10:20 アシュタンガ workshop	10:00-11:20 アシュタンガ FULL Kitano ★★★★	12:30-13:40 エアリアル Kitano ★	11:30-12:40 エアリアル Kitano ★★
14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★	14:30-15:40 エアリアル Kitano ★★		13:45-14:00 アシュタンガ WS 14:00-15:10 アシュタンガ ① Kitano ★★*	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	10:20-11:30 アシュタンガ ① Kitano ★★*	13:00-14:00 出張クラス		19:00-19:15 アシュタンガ workshop
			19:00-19:15 アシュタンガ WS 19:15-20:25 アシュタンガ ① Kitano ★★*	20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★		19:15-20:25 アシュタンガ ② Kitano ★★*
			20:45-21:55 キールタン Ken ★		20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★				

11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)
10:30-11:40 エアリアル Kitano ★★ <b>(託児あり)</b>	10:00-11:10 キールタン Ken ★	9:30-10:40 ハタヨガ Kitano ★★	10:00-10:20 アシュタガ workshop	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	OFF	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★	9:10-9:30 クンダリーニョガ WS 9:30-10:40 クンダリーニョガ Ken ★	10:30-11:40 ヴィンヤサ Kitano ★★★
13:45-14:00 アシュタガ workshop	13:00-14:00 出張クラス	11:00-12:10 インヨガ Kitano ★★ <b>(託児あり)</b>	10:20-11:30 アシュタガ ② Kitano ★★*	10:00-11:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★		13:00-14:00 出張クラス	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ <b>(託児あり)</b>	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★
14:00-15:10 アシュタガ ② Kitano ★★*	18:55-19:15 クンダリーニョガ WS 19:15-20:25 クンダリーニョガ Ken ★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★		19:10-20:30 アシュタガ FULL Kitano ★★★	13:45-14:00 アシュタガ WS 14:00-15:10 アシュタガ ① Kitano ★★*	19:15-20:25 アシュタガ HALF Kitano ★★*
19:15-20:25 ヴィンヤサ Kitano ★★★	20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★			20:45-21:55 ゆっくりヨガ Kitano ★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	
20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★		20:45-21:55 ゆっくりヨガ Kitano ★					20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	

20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	10:00-11:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★★	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	カルマヨガ  IN  大鳥大社  8AM  お掃除ボランティア 募集中!!!!	11:00-12:10 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★★ (託児あり)	10:00-11:10 キールタン Ken ★	9:30-10:40 ハタヨガ Kitano ★★	10:30-11:40 アシュタガ HALF Kitano ★★*
11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	10:00-11:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★★		12:30-13:40 アシュタガ SELF (会員様のみ) Kitano	13:45-14:00 アシュタガ workshop	14:00-15:10 キールタン Ken ★	11:00-12:10 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	13:00-14:00 出張クラス
14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★	14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★	12:00-14:00 英会話カフェ James (UK)	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	14:00-15:10 アシュタガ① Kitano ★★*	18:55-19:15 カンダリーニヨガ WS 19:15-20:25 カンダリーニヨガ Ken ★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	14:30-15:40 エアリアル Kitano ★
19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★	3連休のアシュタガチャレンジ!!! 3日間連続続けてみませんか?? 毎日するととっても体が動きやすくて気持ちが良いものです!		14:30-15:40 エアリアル Kitano ★★		19:15-20:25 ヴィンヤサ Kitano ★★★★		19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★
20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★			16:00-17:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★★		20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★		20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★	

29(土)	30(日)	31(月)
毎年恒例 太陽礼拝 チャレンジ DAY 1 ★	毎年恒例 太陽礼拝 チャレンジ DAY 2 ★★	OFF
太陽礼拝 Aのみ。 初めての方 でもチャレンジ しやすい内容 です。	太陽礼拝ABC の組み合わ せ。 少しヨガに慣 れてきた方向 けです。	
9:00-13:00 太陽礼拝後、 参加者の皆さん でお茶&ブ ランチしまし ょう！	9:00-13:00 太陽礼拝後、 参加者の皆さん でお茶&ブ ランチしまし ょう！	
定員：13名 料金：5000円 (+税)	定員：13名 料金：5000円 (+税)	
会員さんのみ	会員さんのみ	

\* 12月のキッズアクティビティ&英語ベジタリアン料理教室はお休みです。

\* 来年度のキッズ&お料理教室の1年間のスケジュールを近日中にHPにアップしますので楽しみに！！ちなみに1月のお料理教室は土曜日がヒヨコマメ味噌作り、日曜日がキムチ作りを予定しています。ヒヨコマメ味噌は洋食に良く合うそうでマイクの味噌を使ったランチ付きです。

\* 12月&1月で月4回OR月8回のチケットを両月でご購入いただいた方に1月中に使える床ヨガチケットをプレゼント！年末年始ヨガ三味しましょう！！！！

\* 年末年始は **12/31(月)-1/6(日)**までお休みを頂きます。7日よりスタートです。

\* エジプトツアーにご参加の方は **11月28日**までに参加表明をお伝えいただき、パスポートのコピーをお持ちください！！！！

ランチ+デザート+お茶、そして今年の参加賞はオリジナルマットタオル(マットの上にひくタオル)の予定です！1枚持っているとっても便利なものです。終わる時間はフレキシブルなので急いでいる方はちゃちゃっと帰っていただいてOK！お時間ある方はわいわいお話ししましょう！皆様のご参加お待ちしております！！2018年もヨガで締めくくりましょう！！！！