

1/1(日)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
~ 1/4(水)	10:00-11:10 ハタヨガ ★	10:00-10:20 アシュタガ Workshop	7:45-8:00 鼻洗浄	7:45-8:00 鼻洗浄	8:15-9:25 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 インヨガ ★★	14:00-16:00 英会話カフェ デクスター (England)	10:00-11:10 ハタヨガ ★	10:00-10:20 アシュタガ Workshop
お正月 休み	14:00-15:10 エアリアル * 初めての方 OK	10:20-11:30 アシュタガ① ★★	8:15-9:25 朝エアリアル ★	8:15-9:25 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 エアリアル * 初めての方 OK	13:00-14:00 出張 レッスン		14:00-15:10 エアリアル ★	10:20-11:30 アシュタガ② ★★
	19:20-20:30 エアリアル ★	13:00-14:10 ゆっくりヨガ *	11:00-14:00 パン作り メニュー リクエスト OK	14:00-15:10 エアリアル * 英語 初めての方 OK	11:30-11:50 アシュタガ Workshop	19:20-20:30 ヴィンヤサ ★★★★		19:20-20:30 エアリアル * 初めての方 OK	19:30-20:40 ハタヨガ ★
	21:00-22:10 ゆっくりヨガ *	19:20-20:30 ハタヨガ ★	15:00-16:10 インヨガ ★★		11:50-13:00 アシュタガ① ★★	21:00-22:10 インヨガ ★★		21:00-22:10 ゆっくりヨガ *	
		21:00-22:10 エアリアル * 初めての方 OK							

14(土)	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)
7:45-8:00 鼻洗浄	7:45-8:00 鼻洗浄	7:00-8:00 朝ヨガ ★★	14:00-16:00 英会話カエ デクスター (England)	OFF	10:00-11:10 ハタヨガ ★	10:00-10:20 アシュタガ Workshop	7:45-8:00 鼻洗浄	7:45-8:00 鼻洗浄	7:00-8:00 朝ヨガ ★★
8:15-9:25 朝エアリアル * 初めての方 OK	8:15-9:25 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 エアリアル ★	16:30-17:40 インヨガ ★★		14:00-15:10 エアリアル * 初めての方 OK	10:20-11:30 アシュタガ③ ★★	8:15-9:25 朝エアリアル ★	8:15-9:25 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 エアリアル * 初めての方 OK
11:00-13:30 Mike の Vegetarian 料理 クラス	10:00-12:00 英会話カエ マイク (England)	14:00-15:10 ヴィンヤサ ★★★★	19:20-20:30 エアリアル * 初めての方 OK		19:20-20:30 エアリアル ★	13:00-14:10 ゆっくりヨガ *	11:00-13:30 韓国料理 DAY Kyung	11:00-14:00 パン作り メニュー リクエスト OK	19:10-19:30 アシュタガ Workshop
14:00-16:00 英会話カエ マイク (England)	13:00-14:30 キッズ英語 アクティビティ マイク	19:10-19:30 アシュタガ Workshop	21:00-22:10 インヨガ ★★		21:00-22:10 ゆっくりヨガ *	19:20-20:30 ハタヨガ ★	14:30-15:40 ハタヨガ 英語 ★	15:00-16:10 エアリアル * 初めての方 OK	19:30-20:40 アシュタガ③ ★★
14:30-15:40 インヨガ ★★		19:30-20:40 アシュタガ② ★★				21:00-22:10 エアリアル * 初めての方 OK			

24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)
10:00-11:10 インヨガ ★★	OFF	10:00-11:10 ハタヨガ ★	10:00-11:40 アシュタガ FULL ★★★★	7:45-8:00 鼻洗淨	7:45-8:00 鼻洗淨	7:00-8:00 朝ヨガ ★★	14:00-16:00 英会話カフェ デクスター (England)
14:00-16:00 英会話カフェ デクスター (England)		14:00-15:10 エアリアル ★	13:00-14:10 ゆっくりヨガ *	8:15-9:25 朝エアリアル * 初めての方 OK	8:15-9:25 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 エアリアル ★	16:30-17:40 インヨガ ★★
19:20-20:30 ヴィンヤサ ★★★★		19:20-20:30 エアリアル * 初めての方 OK	19:20-20:30 ハタヨガ ★	14:00-15:10 インヨガ ★★	11:00-13:00 キッズ英語 アクティビティ Yoga&Aerial 北野	14:00-15:10 ヴィンヤサ ★★★★	19:20-20:30 エアリアル * 初めての方 OK
21:00-22:10 インヨガ ★★		21:00-22:10 ゆっくりヨガ *	21:00-22:10 エアリアル * 初めての方 OK		14:00-15:10 エアリアル * 初めての方 OK	19:20-21:00 アシュタガ FULL ★★★★	21:00-22:10 インヨガ ★★

※アシュタガを初めて受ける方は1回で構いませんのでワークショップに合わせてご参加下さい。別途500円(+税)です。アシュタガは①からでも③からでもどこからでも始められます。(①②③は、難易度ではありません!)

※アシュタガ FULL はアシュタガ①②③のうち2つ以上受けている方のみ参加可能です。

※外国人講師によるお料理クラスは会員様は3500円(+税)、体験は3000円(+税)となります。

※キッズ英語アクティビティは1回3000(+税)、ご兄弟で参加の場合または月に2回参加の場合は合わせて5000円(+税)になります。