

4/1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)
OFF	OFF	19:10-19:30 アシュタガ Workshop Kitano ★★	10:00-11:10 ハタヨガ Kitano ★★	OFF	9:30-10:40 ヴィンヤサ Kitano ★★★	10:00-10:20 アシュタガ workshop Kitano	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	8:15-9:25 朝ヨガ Kitano ★★*	7:00-8:00 朝ヨガ Kitano ★★*
		19:30-20:40 アシュタガ① Kitano ★★*	14:00-16:00 英会話カ Dexter (England)		11:00-12:10 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:20-11:30 アシュタガ① Kitano ★★*	13:30-14:30 出張クラス Kitano	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	9:30-10:40 エアリアル Kitano ★
			16:30-17:40 インヨガ Kitano ★★		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★★	14:00-15:10 ゆっくりヨガ Kitano ★	15:15-16:25 インヨガ Kitano ★★	15:30-16:40 エアリアル 英語 Kitano ★	11:00-12:10 ヴィンヤサ Kitano ★★★
			19:20-20:30 エアリアル Kitano ★		19:20-20:30 エアリアル Kitano ★★	19:20-20:30 インヨガ Kitano ★★			13:00-14:00 出張クラス Kitano
			20:50-22:00 シバナンダ① Moriya ★★		21:00-22:10 ゆっくりヨガ Kitano ★	21:00-22:10 エアリアル Kitano ★			19:30-20:40 アシュタガ② Kitano ★★*

春ですね～！

朝起きるのもだいぶ楽になって来  
ました！

休日は朝からすっきり朝ヨガ&朝  
エアリアルがおすすめです！！

新年度から新しい習慣はじめてみ  
ませんか？



21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
10:00-11:40 アシュタンガ FUL Kitano ★★★★	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	☆Studio LUP☆ 1st Anniversary Party	7:00-8:00 朝ヨガ Kitano ★★*	9:30-10:40 ハタヨガ Kitano ★★	(水) OFF	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	10:00-11:10 ヴィンヤサ Kitano ★★★★	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★★	会員様限定 ☆Park YOGA☆  11:00-12:30 公園 de YOGA 12:30- ランチ
14:00-15:10 ゆっくりヨガ Kitano ★	11:00-13:30 Vegetarian cooking  Mike	10:00-11:00 ヨガクラス 先着順 13名	9:30-10:40 エアリアル Kitano ★	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)		11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	14:00-15:10 ゆっくりヨガ Kitano ★	14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★	暖かくなってきた 春を感じながらみ んなで外ヨガ+ラ ンチしませんか？ 子どもも大人も誰 でも参加OK！！ 場所：大仙公園 ランチ：ビーガン ランチ検討中！決 まり次第 HP で報 告します。 ヨガ:1000yen ランチ:1000yen
19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★	13:30-14:30 出張クラス  Kitano	11:30-13:30 ランチ  会員さんはヨガ 390yen ランチは FREE	11:00-12:10 ヴィンヤサ Kitano ★★★★	13:00-14:00 出張クラス  Kitano		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:20-20:30 ゆっくりヨガ Kitano ★		
	14:00-15:30 Kid's 英語 アクティビティ Mike	非会員さんはヨ ガ通常価格 ランチ 1,000 円	19:20-20:30 ヴィンヤサ Kitano ★★★★	14:00-16:00 英会話カフェ Dexter (England)		19:20-20:30 エアリアル Kitano ★	21:00-22:10 エアリアル Kitano ★		
		みなさん、ぜひお 越し下さい☆		19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★		20:45-22:05 バナンダ FUL Moriya ★★			
		13:30 -15:30 英会話カフェ Mike (England)		21:00-22:10 インヨガ Kitano ★★					

ヨガは、みなさんサンキュー  
1周年ってことで(笑)、太陽  
礼拝39回しようと思いま  
す！！Aを19回、Bを10回、  
Cを10回。だいたい先の話で  
すが、今年の年末にまた108  
回しますので(笑)良い練習  
になるかと・・・

マイクの英  
会話カフェ  
に続けてご  
参加しませ  
んか??