

12/1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
10:00-10:20 アシュタガ workshop Kitano ★	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	10:30-11:40 朝ヨガ Kitano ★★*	7:00-8:00 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	OFF	9:30-10:40 インヨガ 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 ★★*
10:20-11:30 アシュタガ① Kitano ★★*	10:00-11:10 ハタヨガ Kitano ★★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	10:00-11:10 エアリアル Kitano ★	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)		11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:20-11:30 アシュタガ② Kitano ★★*	10:00-11:10 アシュタガ HALF Kitano ★★*	10:00-11:10 エアリアル Kitano ★
	12:00-14:00 英会話カフェ Miles (Canada)		13:00-14:00 出張クラス	19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★★	14:00-15:10 ゆっくりヨガ Kitano ★	13:00-14:00 出張クラス	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)
			19:10-19:30 アシュタガ workshop	21:00-22:10 インヨガ Kitano ★★		19:20-20:30 エアリアル Kitano ★	19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★		15:15-16:45 英語キッズ アクティビティ James
			19:30-20:40 アシュタガ① Kitano ★★*			20:50-22:00 シバナンダ Moriya ★★	21:00-22:10 エアリアル Kitano ★		

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)
10:30-11:40 エアリアル Kitano ★	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★	OFF	9:30-10:40 ハタヨガ Kitano ★★	10:30-12:00 アシュタガ FULL Kitano ★★★★	10:00-12:00 スペシャル クラス 定員：13名 会員さん→ 2000円 (+税) 非会員さん→ 2500円 (+税)	10:30-11:40 朝ヨガ Kitano ★★*	7:00-8:00 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	OFF
19:10-19:30 アシュタガ workshop	13:00-15:00 英会話カエ James (Scotland)		11:00-12:10 ヴィンヤサ Kitano ★★★ (託児あり)	19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★		12:10-13:20 エアリアル Kitano ★	10:00-11:10 エアリアル Kitano ★★	19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★	
19:30-20:40 アシュタガ② Kitano ★★*	19:20-20:30 エアリアル Kitano ★		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★			13:50-15:00 エアリアル Kitano ★★	13:00-14:00 出張クラス	21:00-22:10 インヨガ Kitano ★★	
	21:00-22:10 インヨガ Kitano ★★		19:20-20:30 エアリアル Kitano ★★			14:00-15:10 エアリアル 英語 Kitano ★		19:20-20:50 アシュタガ FULL Kitano ★★★	
			21:00-22:10 ゆっくりカ Kitano ★						

この夏、お2人の生徒さんがヨガアライアンスヨガ資格 RYT200 を取りに、バリ&インドへ行ってこられました。今回、帰ってきたお2人に、特別クラスを開講して頂けることになりました♡

現地での生活について&ヨガクラス（お茶+おやつ付）の特別な2時間です。海外でのヨガインストラクター資格習得に興味のある方やいつもと違うヨガクラス体験してみたい方！みなさんのご参加お待ちしております！！

21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
9:30-10:40 ハタヨガ Kitano ★★	10:30--11:40 アシュタガ HALF Kitano ★★*	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	カルマヨガ IN 大鳥大社 8:00 集合 境内のお掃除	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★	13:00-14:00 出張クラス	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	10:00- 太陽礼拝 108回 チャレンジ & チャイタイム ★ まだヨガを始めたばかりの方&体力に自身がない方もチャレンジしていただける様、ゆっくり行います。2017年ヨガの108回太陽礼拝で締めくくりませんか?? 2500円(+税) 定員:13名	10:00- 太陽礼拝 108回 チャレンジ & チャイタイム ★★★★ ヨガに慣れてきた方向け。去年の108回にご参加いただいた方、夏に行った54回に来て頂いた方もコチラでお待ちしています! 108回やりましょー! 2500円(+税) 定員:13名
11:00-12:10 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	14:00-15:10 ゆっくりヨガ Kitano ★	10:00-11:10 インヨガ Kitano ★★	&ヨガ 参加費無料 どなたでも Welcome	19:20-20:30 アシュタガ HALF Kitano ★★*	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)		11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)		
14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★	12:00-14:00 英会話カフェ Miles (Canada)	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)		19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★		
19:20-20:30 エアリアル Kitano ★	21:00-22:10 エアリアル Kitano ★	14:30-15:40 エアリアル Kitano ★★	15:15-16:45 英語キッズ アクティビティ James		20:50-22:00 シバナンダ Moriya ★★		19:20-20:30 エアリアル Kitano ★ 21:00-22:10 インヨガ Kitano ★★		
20:50-22:00 やさしいヨガ Moriya ★									

今年も Studio LUP にお越し頂き、ありがとうございました！

いつも優しいお言葉をかけていただいたり、応援を頂き、感謝しております。

去年は年賀状を会員さんみなさんに送らせていただいたのですが、今年より、失礼しようと思えます・・・すみません・・・

今年は、12月&1月両月で何らかのチケット(月極めチケットや回数券)をご購入いただいた皆さんにまた1月中でお使い頂ける床チケットを1枚プレゼントさせて頂こうと思います！(12月&1月のチケットをご提示下さい。尚、追加分のご予約はご自身のすべての回数を使い切ったからのご予約をお願いいたします。)

(床+エアリアルでトータル8回でお越しいただいている方はエアリアルでもOKです！)

ぜひ、来年もみなさんと一緒にヨガができること、楽しみにしております！！

来年もよろしく願いいたします。

1月はお正月休みを1月7日まで頂きます！よろしく願いいたします。