

| 2/1(木)                                        | 2(金)                                    | 3(土)                                           | 4(日)                                                  | 5(月)                                    | 6(火)                                         | 7(水) | 8(木)                                          | 9(金)                                    | 10(土)                                                                     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 9:30-10:40<br>インヨガ<br>Kitano<br>★★            | 10:00-10:20<br>アシュタガ<br>workshop        | 8:15-9:25<br>朝エアリアル<br>Kitano<br>★             | 10:30-11:40<br>朝ヨガ<br>Kitano<br>★★★*                  | 10:30-11:40<br>エアリアル<br>Kitano<br>★     | 10:30-11:40<br>ハタヨガ<br>Kitano<br>★★          | OFF  | 9:30-10:40<br>ハタヨガ<br>Kitano<br>★★            | 10:00-10:20<br>アシュタガ<br>workshop        | 8:15-9:25<br>朝エアリアル<br>Kitano<br>★                                        |
| 11:00-12:10<br>ハタヨガ<br>Kitano<br>★★<br>(託児あり) | 10:20-11:30<br>アシュタガ①<br>Kitano<br>★★★* | 10:00-11:10<br>アシュタガ<br>HALF<br>Kitano<br>★★★* | 12:10-13:20<br>エアリアル<br>英語<br>Kitano<br>★             | 13:00-13:20<br>アシュタガ<br>workshop        | 13:00-15:00<br>英会話カフェ<br>James<br>(Scotland) |      | 11:00-12:10<br>インヨガ<br>Kitano<br>★★<br>(託児あり) | 10:20-11:30<br>アシュタガ②<br>Kitano<br>★★★* | 9:50-11:20<br>アシュタガ<br>Self Practice<br>With sounds<br>(会員のみ)<br>1000 円+税 |
| 14:00-15:10<br>エアリアル<br>Kitano<br>★★          | 19:15-20:25<br>ハタヨガ<br>Kitano<br>★★     | 12:00-14:00<br>英会話カフェ<br>Miles<br>(Canada)     | 14:00-15:30<br>Kid's English<br>YOGA&Aerial<br>Kitano | 13:20-14:30<br>アシュタガ②<br>Kitano<br>★★★* | 19:15-20:25<br>ハタヨガ<br>Kitano<br>★★          |      | 14:00-15:10<br>エアリアル<br>Kitano<br>★           | 19:15-20:25<br>ハタヨガ<br>Kitano<br>★★     | 12:00-14:00<br>英会話カフェ<br>Miles<br>(Canada)                                |
| 19:15-20:25<br>エアリアル<br>Kitano<br>★           |                                         | 13:00-14:00<br>出張クラス                           | 16:00-17:10<br>エアリアル<br>Kitano<br>★                   | 19:00-19:20<br>アシュタガ<br>workshop        | 20:45-21:55<br>やさしいヨガ<br>Moriya<br>★         |      | 19:15-20:25<br>エアリアル<br>Kitano<br>★           | 20:50-22:00<br>エアリアル<br>Kitano<br>★     | 14:30-15:40<br>インヨガ<br>Kitano<br>★★                                       |
| 20:50-22:00<br>インヨガ<br>Kitano<br>★★           |                                         | 14:30-15:40<br>インヨガ<br>Kitano<br>★★            |                                                       | 19:20-20:30<br>アシュタガ①<br>Kitano<br>★★★* |                                              |      | 20:50-22:00<br>インヨガ<br>Kitano<br>★★           |                                         |                                                                           |

夕方クラスの開始時刻を少し変更しました。  
お間違えのないよう、ご確認お願いいたします。

[illegible]

| 21(水) | 22(木)                                         | 23(金)                                         | 24(土)                                                                      | 25(日)                                            | 26(月)                                         | 27(火)                                         | 28(水) |  |  |
|-------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|--|--|
| OFF   | 9:30-10:40<br>ハタヨガ<br>Kitano<br>★★            | 10:30-11:40<br>アシュタガ<br>HALF<br>Kitano<br>★★* | 8:15-9:25<br>朝エアリアル<br>Kitano<br>★                                         | 8:15-9:25<br>朝ヨガ<br>Kitano<br>★★*                | 10:30-11:40<br>エアリアル<br>Kitano<br>★★          | 10:30-11:40<br>エアリアル<br>Kitano<br>★<br>(託児あり) | OFF   |  |  |
|       | 11:00-12:10<br>インヨガ<br>Kitano<br>★★<br>(託児あり) | 19:15-20:25<br>ハタヨガ<br>Kitano<br>★★           | 11:00-13:30<br>英語<br>ベジタリアン<br>料理クラス<br>Mike                               | 11:00-13:30<br>英語<br>ベジタリアン<br>キムチクラス<br>Mike    | 13:00-14:00<br>出張クラス                          | 13:00-15:00<br>英会話カフェ<br>James<br>(Scotland)  |       |  |  |
|       | 14:00-15:10<br>エアリアル<br>Kitano<br>★           |                                               | 14:00-16:00<br>英会話カフェ<br>Mike<br>(England)                                 | 14:00-15:30<br>キッズ英語<br>アクティビティ<br>クッキング<br>Mike | 19:15-20:25<br>アシュタガ<br>HALF<br>Kitano<br>★★* | 19:15-20:25<br>エアリアル<br>Kitano<br>★           |       |  |  |
|       | 19:15-20:25<br>エアリアル<br>Kitano<br>★★          |                                               | 14:15-15:45<br>アシュタガ<br>Self Practice<br>With sounds<br>(会員のみ)<br>1000 円＋税 |                                                  |                                               | 20:45-22:00<br>シバナンダ<br>Moriya<br>★★          |       |  |  |
|       | 20:45-21:55<br>やさしいヨガ<br>Moriya<br>★          |                                               |                                                                            |                                                  |                                               |                                               |       |  |  |

マイク毎月恒例英語お料理教室、日程的にバレンタインは過ぎてしまっていますが、2月はバレンタイン月ということで！！  
 “初”のお野菜“ビーツ”とひよこ豆のゆで汁”アクアファバ”を使った  
 ビーガンチョコレートムーズ&マイク特製ランチです！  
 お値段が普段と変わりまして、会員様も体験の方も 4000 円＋税となります。  
 (3月は通常のお料理教室になります。)

