

1/1(火)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
~ 3(木)	10:30-11:40 アシュタガ ① Kitano ★★*	9:00-10:10 朝エアリアル Kitano ★	9:00-10:10 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★	9:30-10:40 アシュタガ① Kana ★★* (託児あり)	9:30-10:40 ハタヨガ Light Kana ★	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:30-11:40 アシュタガ ② Kitano ★★*	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★
お正月 休み	13:00-15:00 英会話カフェ Dexter (England)	10:30-11:50 アシュタガ FULL Kitano ★★★★	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★	13:00-14:00 出張クラス Kitano	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	19:15-20:25 アシュタガ① Kana ★★*	12:00-13:10 エアリアル Kitano ★★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	10:00-11:20 アシュタガ Full Kitano ★
	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	12:20-13:30 インヨガ Kitano ★★	12:00-13:10 アシュタガ Self Kitano (会員のみ)	14:30-15:40 アシュタガ② Kitano ★★*	12:30-13:40 インヨガ Kitano ★★	20:45-21:55 ハタヨガ Light Kana ★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	13:00-14:00 出張クラス Kitano
				19:15-20:25 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 ★		20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★	14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★

*アシュタガを初めて受けられる方はクラス前に Workshop(20分 : 別途540円)を受けて下さい。(事前にお知らせください)

経験者の方はそのままクラスにご予約ください。

13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)
11:00-12:10 朝ヨガ Kitano ★★*	11:00-12:10 朝ヨガ Kitano ★★*	9:30-10:40 アシュタンガ② Kana ★★* (託児あり)	10:00-11:10 インヨガ Kitano ★★	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	9:00-10:10 ハタヨガ Light Kana ★	OFF	カルマヨガ IN 大鳥大社 8AM お掃除ボランティア 募集中!!!!	9:30-10:40 ハタヨガ Light Kana ★	9:30-10:40 アシュタンガ② Kana ★★*
12:30-13:40 ハタヨガ 英語 Kitano ★★	12:30-13:40 アシュタンガ Half Kitano ★★*	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★★ (託児あり)	13:00-14:00 出張クラス Kitano	12:00-13:10 エアリアル Kitano ★	10:30-11:50 アシュタンガ Full Kitano ★★★★			19:15-20:25 アシュタンガ① Kana ★★*	18:55-19:15 クンダリーニヨガ WS 19:15-20:25 クンダリーニヨガ Ken ★
14:00-15:10 エアリアル Kitano ★★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 ヴィンヤサ Kitano ★★	14:30-15:40 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 ★		11:30-12:40 ヴィンヤサ Kitano ★★★		
		20:45-21:55 キールタン Ken ★	19:15-20:25 アシュタンガ② Kana ★★*	20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★		13:00-14:10 エアリアル Kitano ★★		
			20:45-21:55 ハタヨガ Light Kana ★		20:45-21:55 エアリアル Kitano ★		14:30-16:00 Kid's English Yoga&Aerisl Kitano		

*アシュタンガを初めて受けられる方はクラス前に Workshop(20分 : 別途540円)を受けて下さい。(事前にお知らせください)

経験者の方はそのままクラスにご予約ください。

23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:30-10:40 パートナー ストレッチ Ken ★	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	9:30-10:40 ヴィンヤサ Kitano ★★★★	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	8:15-9:25 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★	9:30-10:40 アシュタンガ② Kana ★★* (託児あり)	10:30-11:40 ハタヨガ Light Kana ★	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)
19:15-20:25 ハタヨガ Light Kana ★	11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★	10:30-13:00 英語 ベジタリアン キムチ作り Mike	10:30-13:00 英語 ひよこ豆の 味噌作り Mike	14:00-15:10 アシュタンガ② Kitano ★★*	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	12:20-13:30 アシュタンガ① Kitano ★★*	12:00-13:10 エアリアル Kitano ★★
	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	13:00-14:00 出張クラス Kitano	13:30-15:30 英会話カフェ Mike (England)	19:15-20:25 アシュタンガ Full Kitano ★★★★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	14:00-16:00 英会話カフェ James (England)	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★
	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★		14:00-15:30 英語キッズ アクティビティー Mike	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★		20:45-21:55 パートナー ストレッチ Ken ★	19:15-20:25 アシュタンガ② Kana ★★*	20:45-21:55 ゆっくりヨガ Kitano ★
	20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★				1/30(水曜日)の英会話カフェの James (ジェームス) は新しい先生です！ ご自身でスクールをされていて、今回お願いして来て頂きます！！皆さん、 ぜひ受けてみてください！！			

*アシュタンガを初めて受けられる方はクラス前に Workshop(20分：別途540円)を受けて下さい。(事前にお知らせください)

経験者の方はそのままクラスにご予約ください。

ヨガクラス紹介 ★~★★★ (星の数が多いほど強度が高めです)

Natsuki Kitano

- ・ ゆっくりヨガ ★ 座ったままの太陽礼拝を行い、立位のポーズが少ないゆったり目のクラスです。
- ・ ハタヨガ ★★ 太陽礼拝を数回繰り返し、アサナ、チャレンジポーズを行います。
- ・ アシュタンガ①、②、Half, Full, Self ★★★~★★★★ 決まったシーケンスを行います。運動量は多めです。
- ・ インヨガ ★★ 運動量は少なめですが、柔軟性UPのため1つのポーズのホールド時間が長いのが特徴です。
- ・ 朝ヨガ ★★★ 運動量は多めです。ダイナミックな太陽礼拝とアサナを行います。
- ・ ヴィンヤサ ★★★ 運動量が多めで、筋力、柔軟性が必要です。難しいアサナに取り組みます。
- ・ エアリアル ★~★★ ハンモックを使って行うヨガです。初めての方は★が1つのクラスにご参加可能です。

Tomomi Moriya ※1月はお休みします。

- ・ シバナンダ ★★ マントラ&2種類の呼吸法（プラナヤマ）&太陽礼拝&12ポーズ&瞑想で構成されています。

Ken Haruki

- ・ クンダリーニヨガ ★ アサナ、呼吸法、瞑想、マントラ等を使い、肉体だけではなく精神のバランスを整え神経系統を強化します。
- ・ キールタン ★ 神様の名前やマントラを繰り返し歌うものでインド版の讃美歌のようなものです。
- ・ パートナーストレッチ ★ マッサージ師でもあるkenさんのセルフマッサージを取り入れたストレッチクラス。腰痛肩こりなどひどい方はどうぞ！

Kana Nagatomo

- ・ ハタヨガ Light ★ 太陽礼拝を行わず、立位のポーズが少ないゆったり目のクラスです。
- ・ アシュタンガ①、② ★★★ 決まったシーケンスを行います。運動量は多めです。

※英語のクラスをご希望の方はご希望の時間帯をお伝えください。新しくクラスを作れます！