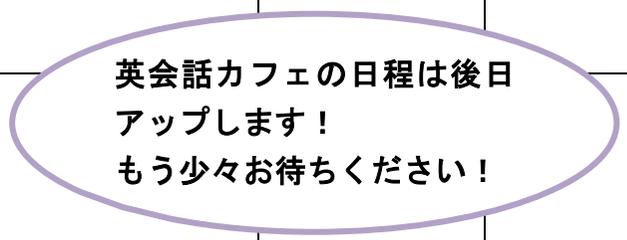


2/1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
10:30-11:40 アシュタンガ ① Kitano ★★*	8:30-9:40 朝エアリアル Kitano ★	11:00-12:10 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★	9:30-10:40 アシュタンガ① Kana ★★* (託児あり)	9:30-10:40 ハタヨガ Light Kana ★	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:30-11:40 アシュタンガ ② Kitano ★★*	16:30-18:10 (100min) ベーシック ヨガ 100 Nakamoto
19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	10:00-11:20 アシュタンガ FULL Kitano ★★★★	12:30-14:00 エジプト 旅行 説明会	14:00-15:10 アシュタンガ① Kitano ★★*	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	19:15-20:25 アシュタンガ② Kana ★★*	12:00-13:10 エアリアル Kitano ★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	
	13:00-14:00 出張クラス Kitano		19:15-20:25 アシュタンガ① Kitano ★★*	19:15-20:25 ゆっくりヨガ Kitano ★	20:45-21:55 クンダリーニ Ken ★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	
	15:00-16:10 インヨガ Kitano ★			20:45-21:55 シバナнда Moriya ★★		20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★	
	16:30-18:10 (100min) ベーシック ヨガ 100 Nakamoto							

アシュタンガヨガを初めて受けられる方は開始前に20分間のworkshop(別途540円)を受けてアシュタンガ①からはじめて下さい！前もってお知らせください。

クンダリーニヨガを初めて受けられる方は開始前に20分間のworkshop(別途540円)を受けて下さい！前もってお知らせください。

10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)
11:00-12:10 朝ヨガ Kitano ★★*	11:00-12:10 朝ヨガ Kitano ★★*	9:30-10:40 アシュタナ② Kana ★★* (託児あり)	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:30-11:40 アシュタナ Half Kitano ★★*	8:30-9:40 朝エアリアル Kitano ★	カルマヨガ IN 大鳥大社 8AM お掃除ボランティア 募集中!!!!	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	9:30-10:40 アシュタナ② Kana ★★* (託児あり)
12:30-13:40 アシュタナ Half Kitano ★★*	12:30-13:50 アシュタナ Full 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 ★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	10:00-11:20 アシュタナ FULL Kitano ★★★		14:00-15:10 アシュタナ① Kitano ★★*	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)
14:00-15:10 エアリアル Kitano ★★	14:20-15:30 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	14:30-15:40 アシュタナ① Kitano ★★*	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	15:00-16:10 インヨガ Kitano ★	11:00-12:10 アシュタナ Half Kitano ★★*	19:15-20:25 アシュタナ② Kitano ★★*	19:15-20:25 ゆっくりヨガ Kitano ★
16:30-19:30 アサを深める 3時間 Workshop Nakamoto		20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	19:15-20:25 アシュタナ① Kana ★★*	20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★	16:30-18:10 (100min) ベーシック ヨガ 100 Nakamoto	12:30-13:40 エアリアル Kitano ★		20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★
			20:45-21:55 パートナー ストレッチ Ken ★	英会話カフェの日程は後日 アップします! もう少々お待ちください!			14:00-15:30 Kid's English Yoga&Aerisl Kitano		

20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
9:30-10:40 ハタヨガ Light Kana ★	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:00-11:10 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 インヨガ Kitano ★★	9:30-10:40 アシュタガ① Kana ★★* (託児あり)	9:30-10:40 パートナー ストレッチ Ken ★	10:30-11:40 ハタヨガ 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 ★	11:30-12:40 エアリアル Kitano ★	10:30-13:00 英語 ひよこ豆の 味噌作り Mike	10:30-13:00 英語 ベジタリアン キムチ作り Mike	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② Kana ★★*	12:00-13:10 エアリアル Kitano ★
20:45-21:55 キールタン Ken ★	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	14:00-15:30 Kid's English Activity Mike	14:30-15:40 アシュタガ① Kitano ★★*	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	20:45-21:55 ハタヨガ Light Kana ★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★
	20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★		13:30-15:30 英会話カフェ Mike (England)	16:30-19:30 アサを深める 3時間 Workshop Nakamoto	19:15-20:25 アシュタガ Half Kitano ★★*	20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★		
			14:00-15:30 アシュタガ Self Kitano					
			16:30-18:10 (100min) ベーシックヨガ 100 Nakamoto			 <p>英会話カフェの日程は後日 アップします！ もう少々お待ちください！</p>		

ヨガクラス紹介 ★~★★★ (星の数が多いほど強度が高めです)

Natsuki Kitano

※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！

- ・ 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

- ・ シバナダ ★★ 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。

NEW Masakatsu Nakamoto

★多数の大手スポーツクラブで活躍中のベテラン人気インストラクターさんです！私もジムで受けさせて頂いていますがとっても面白くて楽しいので、ぜひ受けてみてください！！★

- ・ **ベーシックヨガ100** 2-3月限定の100分のヨガを深めるクラス。通常チケットの+540で受講いただけます。
- ・ **第2&4の日曜3時間のクラス** はいくつかのアサナを深め、どのように体に効くかじっくり少人数で行うクラスです。通常クラスでは説明しきれない細かいことまで行いますので、アサナをより深めたい方ぜひ参加お待ちしております！1回5000円です。