

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
		OFF	10:00-11:00 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	8:15-9:15 エアリアル ★ kitano 駐車場A	9:00-10:00 朝ヨガ ★★ kitano 駐車場A
			11:10-12:10 エアリアル ★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	9:25-10:25 アシュタガHalf★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:40 アシュタガFull★★★ Kitano 駐車場B
			14:00-15:00 Pump VR		10:30-12:30 英会話カフェ Graham	
			19:20-20:20 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	14:00-15:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A
			20:30-21:00 VR 駐車場B 20:20 EP	20:30-21:00 VR 駐車場B EP	14:15-15:15 Pump VR 駐車場A	15:10-16:10 Combat VR 駐車場B
			21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A		15:25-16:25 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場B	
6(日)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
10:00-11:00 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	9:30-10:30 アシュタガ①★★★ Kana(託児あり) 駐車場A	10:00-11:00 Pump VR 駐車場A	10:00-11:00 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	OFF お灸女子会 ♡ 鍼灸師でもある 山下さんの” 初”持ち込み企 画!!免疫力 アップのお灸を してくれるそう です☺詳しく はホームページ にて! 朝ヨガとアタッ クの続きでしま すので、どちら かの続きでご 参加ください! 定員:8名	8:45-9:45 朝ヨガ ★★ kitano 駐車場A
11:10-12:10 アシュタガ③ Kitano 駐車場B	10:40-11:40 エアリアル ★ Kana(託児あり) 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ②★★★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 ゆっくりヨガ ★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B		10:00-11:00 お灸女子会 Yamashita 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	13:30-14:30 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	14:00-15:00 Combat VR 駐車場A	14:00-15:00 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A			11:15-12:00 Attack Yamashita 駐車場A
EP	14:40-15:40 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B	15:10-16:10 エアリアル ★★ Kitano 駐車場B	15:10-15:40 VR 19:00EP			13:00-15:00 英会話カフェ Graham 駐車場B
19:15-19:45 VR 駐車場B	19:20-20:20 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A	EP	19:20-20:20 エアリアル ★ Kana 駐車場A	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A		
19:50-20:50 アシュタガ①★★★ Kitano 駐車場A	20:30-21:00 VR 駐車場B		20:30-21:00 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B		
21:00-22:00 オンラインアシュタガ Kitano	21:05-22:05 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A		21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
13(日)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
10:00-11:00 ハタライト ★ (オンライン可) Kana 駐車場A	9:30-10:30 アシュタガ②★★★* Kitano 駐車場A	10:00-11:00 Pump VR 駐車場A	10:00-11:00 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	9:00-10:30 アシュタガFull★★★ Kitano 駐車場A	8:30-9:30 エアリアル ★ kitano 駐車場A
	10:40-11:40 エアリアル ★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ①★★★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 エアリアル ★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	10:40-11:40 Pump VR 駐車場B	9:45-11:15 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B
	13:30-14:30 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	14:00-15:00 Combat VR 駐車場A			13:00-15:00 英会話カフェ Graham	11:30-12:15 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
	14:40-15:40 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B	15:10-16:10 エアリアル ★★ Kitano 駐車場B			13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
		EP		EP	14:15-15:15 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	
19:15-19:45 VR 駐車場B	19:20-20:20 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A		EP	19:20-20:20 ハタ ★★ Kana 駐車場A	15:25-16:25 Combat VR 駐車場B	16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
19:50-20:50 アシュタガ②★★★ Kitano 駐車場A	20:30-21:00 VR 駐車場B		20:30-21:00 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B		
21:00-22:00 オンラインハタ Kitano	21:05-22:05 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A		21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	21:05-22:05 エアリアル ★ Kana 駐車場A		

20(日)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
10:00-11:00 ハタライト ★ (オンライン可) Kana(託児あり) 駐車場A	9:30-10:30 アシュタガ③ ★★* Kitano 駐車場A	10:00-11:00 Pump VR 駐車場A	8:00 カルマyoga in 大鳥大社	OFF	9:00-10:00 エアリアル ★ Kana 駐車場A	8:45-9:45 朝ヨガ ★★ kitano 駐車場A
	10:40-11:40 エアリアル ★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ① ★★ kitano 駐車場B	11:00-12:30 アシュタガ Full★★★ Kitano 駐車場A		10:15-11:15 アシュタガ Half★★* Kana 駐車場B	10:00-11:00 お灸女子会
14:00-15:00 アシュタガ前半 Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	14:00-15:00 Combat VR 駐車場A	14:00-15:00 Pump VR 駐車場B		<p style="text-align: center;">お灸女子会♡</p> <p>鍼灸師でもある山下さんの”初”持ち込み企画！！免疫力アップのお灸をしてくれるそうです③詳しくはホームページにて！朝ヨガとパンプの続きでしますので、どちらかの続きでご参加ください！ 定員:8名</p> <p>26日はパンプ後、みんなでBBQして楽しみましょう♡いっぱい動いていっぱい食べていっぱい飲んで！</p>	
15:10-16:10 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B	14:10-15:10 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	15:10-16:10 エアリアル ★★ Kitano 駐車場B	15:10-16:10 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A			
EP	15:15-16:15 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	EP	16:20-17:20 エアリアル ★★ Kitano 駐車場B			
19:15-19:45 VR 駐車場B	19:20-20:20 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A					
19:50-20:50 アシュタガ③★★ Kitano 駐車場A	20:30-21:00 VR 駐車場B		EP			
21:00-22:00 オンラインアシュタガ Kitano	21:05-22:05 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A					11:15-12:00 Pump Yamashita 駐車場B
<p>今月は、託児付きクラスを減らしています。 他の時間帯で託児ご希望の方はご相談ください。</p>						12:30 BBQ

27(日)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
10:00-11:00 ハタライト ★ (オンライン可) Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ② ★★* Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ① ★★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ前半 Kitano 駐車場A
	11:10-12:10 エアリアル ★★ Kitano 駐車場B		11:10-12:10 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B
	13:30-14:30 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A		14:00-15:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	
	14:40-15:40 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B		15:10-15:40 VR 駐車場B	
	EP	19:20-20:20 アシュタガ① ★★ Kana 駐車場A	19:20-20:20 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A
	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B
	21:05-22:05 イン★ (オンライン可) Kitano 駐車場A	21:05-22:05 エアリアル ★ Kana 駐車場A	21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP

