

3(日)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
10:00-11:00 ゆっくりヨガ ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ①★★ Kitano(子ども付OK) 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★ Kitano(子ども付OK) 駐車場A	8:30-9:30 エアリアル ★ kitano 駐車場A	OFF
11:10-11:40 CX VR	11:10-12:10 エアリアル ★ kitano(子ども付OK) 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ②★★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 エアリアル ★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ後半 kitano(子ども付OK) 駐車場B	9:45-11:15 アシュタガFull★★★* Kitano 駐車場B	
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	13:30-14:30 イン★ Kitano 駐車場A	14:30-15:30 エアリアル★★★ kitano 駐車場A			13:00-15:00 英会話カフェ Graham 駐車場A	
14:10-15:10 アシュタガ前半 kitano 駐車場A	14:40-15:40 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	EP			13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
15:15-16:15 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B	19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ①★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:15-15:15 イン★ Kitano 駐車場A	
EP	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:40-21:10 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★ Kitano 駐車場A		21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
10:00-12:00 アシュタガマイソール 駐車場A	6:00-9:00 アシュタガマイソール 駐車場A	6:00-9:00 アシュタガマイソール 駐車場A	6:00-9:00 アシュタガマイソール 駐車場A	6:00-9:00 アシュタガマイソール 駐車場A	6:00-8:00 54太陽礼拝チャレンジ Kitano 駐車場A	10:00-12:00 アシュタガマイソール 駐車場A
<p>お盆チャレンジ！ アシュタガマイソールはクラス時間中であれば いつ入ってもいつ終わっても大丈夫です。 初心者の方から経験者の方まで誰でもご参加可能です。 自分のペースで進めていただけます。 数日続けてトライしてみてください！とっても気持ちいですよ！</p>						10:30-12:30 英会話カフェ Graham 駐車場B
						13:00-13:45 Attack Yamashita 駐車場A
13:00-14:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタ★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 イン★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 Pump VR 駐車場A	14:00-15:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	
EP	11:10-11:40 CX VR	EP	<p>①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> <p>②いつも来て下さっている会員さんのお子様付きで入れるクラスがあります。託児ではなくて同じ部屋で遊んどいてもらうスタイルです。</p> <p>③15日の太陽礼拝チャレンジは54回。一回一回をもう一度見直して取り組んでみましょう！マイソールを続けた後にするとまた違った気づきがあると思います。参加費は1100円です！（定員12名）</p> <p>④どのクラスもオンラインでつなげますので、オンラインご希望の方はお伝えください。</p>			
	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				
	21:05-22:05 イン★ Kitano 駐車場A	21:05-22:05 ゆっくりアシュタガ ★ Kitano 駐車場A				

17(日)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
10:00-11:00 ハタLight Kana 駐車場A	9:30-10:30 アシュタガ①★★ Kana(託児あり) (子ども付OK) 駐車場A	10:00-11:00 Pump VR 駐車場A	10:00-11:00 ハタ★★ kitano(子ども付OK) 駐車場A	10:00-11:00 イン★ Kitano 駐車場A	8:30-9:30 エアリアル★ kitano 駐車場A	9:00-10:00 アシュタガHalf Kana 駐車場A
	10:40-11:40 エアリアル★ Kana(託児あり) (子ども付OK) 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ②★★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ kitano(子ども付OK) 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	9:45-11:15 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B	
	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	14:30-15:30 エアリアル★★ kitano 駐車場A	14:00-15:00 エアリアル★ kitano 駐車場A		11:30-12:15 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A	
	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場A	EP	15:10-15:40 VR 駐車場B		13:00-15:00 英会話カフェ Graham 駐車場B	
	15:15-16:15 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B				15:15-16:15 VR 駐車場A	
			EP			16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
	19:20-20:20 エアリアル★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ②★★ Kana 駐車場A	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		
	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:40-21:10 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★ Kitano 駐車場A		21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		
24(日)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
10:00-11:00 ハタLight Kana 駐車場A	9:30-10:30 アシュタガ①★★ Kana(託児あり) (子ども付OK) 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 アシュタガ前半 Kitano(子ども付OK) 駐車場A	8:30-9:30 エアリアル★ kitano 駐車場A	OFF
	10:40-11:40 エアリアル★ Kana(託児あり) (子ども付OK) 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ③★★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ後半 kitano(子ども付OK) 駐車場B	9:45-11:15 アシュタガFull★★★* Kitano 駐車場B	
14:00-15:00 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano				13:00-15:00 英会話カフェ Graham 駐車場B	
15:10-16:10 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場A	14:30-15:30 エアリアル★★ kitano 駐車場A	14:00-15:00 エアリアル★ kitano 駐車場A		15:15-16:15 VR 駐車場A	31(日) 10:00-11:00 ハタLight Kana 駐車場A
EP	15:15-16:15 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B	EP	15:10-15:40 VR 駐車場B			
	19:20-20:20 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ③★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A		
	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:40-21:10 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★ Kitano 駐車場A		21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		

1