

| 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) | 8(日) |
|---|---|---|---|--|---|--|
| 10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A | 10:00-11:00 アシュタガ前半 Kitano 駐車場A | 9:00-10:00 Pump VR 駐車場A | 10:00-11:00 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | 10:00-11:00 イン★ Kitano 駐車場A | 9:00-10:00 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A | 6:00-8:00 アシュタガマイソール Kitano 駐車場A |
| | 11:10-12:10 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B | 10:10-11:10 アシュタガ①★★ Kana 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 駐車場B | 10:15-11:45 アシュタガFull★★* Kitano 駐車場B | 8:50-9:50 朝ヨガ ★★* Kitano 駐車場A |
| 13:00-14:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場A | 12:25-13:25 エアリアル ★ Kitano 駐車場A | EP | | | 13:00-14:00 出張ヨガ Kitano | 10:00-11:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場B |
| 14:10-15:10 アシュタガ後半 ★★ Kitano 駐車場A | | 14:30-15:30 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A | | | 14:15-15:15 イン★ Kitano 駐車場A | English × Cooking 11:00- MikeとZoomで繋ぎ ましょ!! 英語でみんなで Mikeの指示通 イギリス料理とベジタ リアンスイーツ作って食 べましょう! 作りたくない方は 食べるだけでも英 語聞いただけでも OK! 大人:1500/子 供:500 |
| EP | | | EP | 19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | | |
| ★託児クラスをご希望の方は、 お尋ねください! ★全クラス家からオンラインで参加可 能です。ご希望の方はお伝え下さい。 ★英会話カフェはGrahamの予定が 決まっていないので、決まり次第お知 らせします。 | | 19:30-20:30 アシュタガ①★★ Kana 駐車場A | 20:15-20:45 VR 駐車場B | 20:30-21:00 VR 駐車場B | | |
| | | 20:40-21:10 VR 駐車場B | 21:00-22:00 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A | EP | | |
| | | | | | | |
| 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(土) | 15(日) |
| 10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A | 10:00-11:00 アシュタガ③★★ Kitano 駐車場A | 9:00-10:00 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 駐車場A | 9:00-10:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場A | 10:00-11:00 アシュタガハーフ★★ Kana 駐車場A |
| | 11:10-12:10 エアリアル ★ Kitano 駐車場B | 10:10-11:10 アシュタガ②★★ Kana 駐車場A | 11:10-12:10 イン ★ Kitano 駐車場B | 11:10-12:10 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B | 10:15-11:45 アシュタガFull★★* Kitano 駐車場B | |
| 13:00-14:00 出張ヨガ Kitano | | EP | 14:00-15:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場A | | | |
| 14:15-15:15 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場A | 13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A | | 15:10-15:40 VR 駐車場B | | 14:00-15:00 Pump VR 駐車場A | |
| EP | 14:10-15:10 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B | | | | 15:15-16:15 イン★ Kitano 駐車場B | |
| | EP | 19:30-20:30 アシュタガ②★★ 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 | | |
| | 20:15-20:45 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 | | |
| | 21:00-22:00 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 | | |

| 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) | 22(日) |
|---|---|---|--|---|---|---|
| 10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A | 10:00-11:00 アシュタンガ②★★★ Kitano 駐車場A | 9:00-10:00 Pump VR 駐車場A | 10:00-11:00 ハタ ★★ kitano 駐車場A | 10:00-11:00 イン★ Kitano 駐車場A | カルマvoga 8:00am 大鳥大社 | 6:00-8:00 アシュタンガマイソール Kitano 駐車場A |
| | 11:10-12:10 エアリアル ★ kitano 駐車場B | 10:10-11:10 アシュタンガ③★★★ Kana 駐車場A | 11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B | 11:10-12:10 アシュタンガ前半 Kitano 駐車場B | 11:00-12:00 アシュタンガハーフ★★★ kitano 駐車場A | 8:50-9:50 朝ヨガ ★★★* kitano 駐車場A |
| 13:00-14:00 エアリアル ★★★ Kitano 駐車場A | 13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A | EP | 14:00-15:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A | | 13:00-14:00 出張ヨガ Kitano | 10:00-10:45 Pump Yamashita 駐車場B |
| 14:10-15:10 アシュタンガ前半 ★★★ Kitano 駐車場A | 14:10-15:10 アシュタンガ前半 ★★★ Kitano 駐車場A | | 15:10-15:40 VR 駐車場B | | 14:15-15:15 Pump VR 駐車場A | 11:00-11:45 Attack Yamashita 駐車場A |
| EP | | | | | 15:30-16:30 イン★ Kitano 駐車場B | |
| | 19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A | 19:30-20:30 アシュタンガ③★★★ 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 | | | |
| | 21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A | | 21:05-22:05 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A | | | |
| 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) | 29(日) |
| 10:00-11:00 アシュタンガ前半 Kitano 駐車場A | | 9:00-10:00 Pump VR 駐車場A | 10:00-11:00 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | 10:00-11:00 アシュタンガ前半 Kana 駐車場A | 10:00-11:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B | 10:00-11:00 アシュタンガハーフ★★★ Kana 駐車場A |
| 11:10-12:10 アシュタンガ後半 kitano 駐車場B | 13:00-14:00 出張ヨガ Kitano | 10:10-11:10 アシュタンガ①★★★ Kitano 駐車場A | 11:10-12:10 イン★ Kitano 駐車場B | 11:10-12:10 アシュタンガ後半 Kana 駐車場B | 11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A | 11:30-12:30 エアリアル ★ Kana 駐車場B |
| 12:30-13:30 エアリアル ★ kitano 駐車場A | 14:10-15:10 エアリアル ★ kitano 駐車場A | EP | | | | |
| EP | 15:20-16:20 アシュタンガ前半 Kitano 駐車場B | 14:30-15:30 エアリアル ★★★ kitano 駐車場A | | | | |
| | 19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | 19:30-20:30 アシュタンガ①★★★ Kana 駐車場A | 19:20-20:20 エアリアル ★ 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 | | | |
| | 21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A | | 21:05-22:05 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A | | | 16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto |
| 30(月) | | | | | | |
| 10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A | | | | | | |

I