

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
	OFF	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	9:00-10:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A	8:00-9:00 朝ヨガ ★★* kitano 駐車場A
★託児クラスをご希望の方は、お尋ねください。 ★アシュタガの経験がない方は最初にワークショップを受けていただきたいのでお知らせください。 ★アシュタガ前半後半続きのクラスは後半のみ参加はできません。 ★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。 ★英会話カフェは予定が決まっていないので、決まり次第お知らせします。			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	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	English × Cooking 【Churros】 10:00- MikeとスタジオをZoomで繋ぎましょ！！スタジオに集まれ！英語でみんなでMikeの指示通りチュロスを作ります。作りたくない方は食べるだけでも英語聞くだけでもOK！ ランチも付きます☺ 参加費：2000円
			14:00-15:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	
			15:10-15:40 VR 駐車場B		12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	
			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	14:00-15:00 出張ヨガ Kitano	
12月&1月限定★20回共有チケット 12月1月の2か月間で使って頂ける20回共有チケットをご購入頂けます！ 価格は2か月分の26000円(＋税)です。4回分のおまけがついてきますので、ぜひご検討下さい！			20:30-21:00 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B		
			21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ①★★ 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	8:30-9:30 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★★ Kitano 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	10:00-11:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B	
13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	EP	14:00-15:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A		11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A	
14:15-15:15 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場B	14:10-15:10 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	14:30-15:30 エアリアル ★★ kitano 駐車場A	15:10-15:40 VR 駐車場B			
EP						
	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	EP			
	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:40-21:10 VR 駐車場B	20:15-20:45 VR 駐車場B			
	21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A			

14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ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	9:00-10:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A	カルマvoga 8:00am 大鳥大社
	11:10-12:10 エアリアル ★ kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ③★★ Kana 駐車場A	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	9:30-10:15 Pump Yamashita 駐車場B
	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		11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	10:30-11:15 Combat Yamashita 駐車場A
	14:10-15:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	14:30-15:30 エアリアル ★★ kitano 駐車場A	15:10-15:40 VR 駐車場B		13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
					14:15-15:15 Pump VR 駐車場A	
	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	15:30-16:30 イン★ Kitano 駐車場B	
	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:40-21:10 VR 駐車場B	20:15-20:45 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B		16:30-19:30 アサを深める3時間 Nakamoto
	21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(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	8:00-9:00 朝ヨガ ★★★ 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 アシュタガ後半 kitano 駐車場B	10:15-11:45 アシュタガFull★★★ Kitano 駐車場B	9:15-10:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	EP				10:15-11:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A
14:15-15:15 アシュタガ前半 Kitano 駐車場A	14:10-15:10 アシュタガ後半 Kitano 駐車場B	14:30-15:30 エアリアル ★★ kitano 駐車場A				11:30-12:30 エアリアル ★ kitano 駐車場B
EP	EP	19:30-20:30 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		
	20:15-20:45 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 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A		21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A	EP		
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
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	毎年恒例 108回 太陽礼拝 & 忘年会 10AM- 初めての方から経験者の方まで自分で調整しながら行えます。 (今年は私はアジャストします/食事はコロナ対策します。) ZOOM参加可能 参加費: 太陽礼拝のみ 2000円 ZOOM 500円 忘年会込み 3500円	OFF			
	11:10-12:10 アシュタガ後半 kitano 駐車場B					
	14:00-15:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A					
EP	15:10-15:40 VR 駐車場B					
19:20-20:20 アシュタガ前半 Kitano 駐車場A	19:20-20:20 エアリアル★ Kitano 駐車場A					
20:20-21:20 アシュタガ後半 kitano 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B					
	EP					

今年もありがとうございました！

 良いお年をお迎えください！

