

4/1(木)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
14:00-15:00 エアリアル ★ Risa 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガゆっくり★ Kana(託児付き) 駐車場A	9:00-10:00 Self Practice 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	8:45-9:45 朝ヨガ ★★ Kitano 駐車場A
	11:10-12:10 エアリアル ★ kitano(託児付き) 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:00-12:00 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	10:00-11:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B
<b>4/3(土)</b>						
10:00-11:00 エアリアル ★ Risa 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	14:00-15:00 出張ヨガ Kitano	11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
11:10-12:10 Self Practice 駐車場B	14:10-15:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	EP	15:10-15:40 Self Practice 駐車場B		14:00-15:00 Advanced ★★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 エアリアル ★ kitano 駐車場B
<b>4/4(日)</b>						
10:00-11:00 Self Practice 駐車場A	19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 アシュタガ①★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	15:10-16:10 イン ★ Kitano 駐車場B	
<b>4/5(月)</b>						
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike 駐車場B	20:15-20:45 Self Practice 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B		16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
EP	21:00-22:00 イン ★ Kitano 駐車場A		20:50-21:50 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		
<b>12(月)</b>						
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガゆっくり★ Kana(託児付き) 駐車場A	9:00-10:00 Self Practice 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 Yoga trapeze ★ kitano 駐車場A	8:45-9:45 朝ヨガ ★★ Kitano 駐車場A
EP	11:10-12:10 Yoga trapeze ★ kitano(託児付き) 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ②★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:00-12:00 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	10:00-10:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場A
13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	EP	14:00-15:00 Yoga trapeze ★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	11:30-12:30 Yoga trapeze ★ kitano 駐車場B
14:10-15:10 アシュタガ前半★★ kitano 駐車場A	14:10-15:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B		15:10-15:40 Self Practice 駐車場B		14:00-15:00 Self Practice VR 駐車場A	
	19:20-20:20 Yoga trapeze ★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 アシュタガ②★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	15:10-16:10 イン ★ Kitano 駐車場B	
	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike 駐車場B	20:15-20:45 Self Practice 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B		
	21:00-22:00 イン ★ Kitano 駐車場A		20:50-21:50 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガゆっくり★ Kana(託児付き) 駐車場A	9:00-10:00 Self Practice 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★★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ kitano 駐車場A	カルマyoga 8:00 AM 大鳥大社
	11:10-12:10 エアリアル★ kitano(託児付き) 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ③★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	 <b>春の Park Yoga</b>  10:30～ in 大仙公園  ♡Lunch ♡Drinks ♡Snacks  持ち物: ヨガマット 貸しマット300円  参加費: 会員様3850円  子供: 1100円
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		11:15-12:15 アシュタンガ後半★★ kitano 駐車場A	
14:10-15:10 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B	14:10-15:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B		15:10-15:40 Self Practice 駐車場B		13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
EP	19:20-20:20 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 アシュタンガ③★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:10-15:10 Advanced★★★ Kitano 駐車場A	
	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike 駐車場B	20:15-20:45 Self Practice 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	15:20-16:20 イン★ Kitano 駐車場B	
	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A		20:50-21:50 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	<b>4月スケジュール&amp;お知らせ</b>  <b>春のPARK YOGA</b> 今年も毎年恒例パークヨガします！ いつも通り大仙公園でヨガとランチと ビールとおしゃべりしましょ～！お子 様も大歓迎です♡ 持ち物: ヨガマット(貸しマット300円) 参加費: 会員様3850円 子供: 1100円  <b>★Mike's 半分オンライン半分分  アルクラスin English ★</b> 4月からマイクのスタジオオンラインク ラスします！みなさんスタジオに集 まって英語+ヨガしましょう！(水曜 のみ)基本クラスは英語で、クラスの 前5分間は"English words of the day!" タイム！毎回5分間の英語ミニ レッスン！ Gravity yoga(インヨガに似たストレッ チクラス) English yoga(ハタヨガのような流れ るクラス) 水曜日以外にも週末にもありますの でマイクのインスタ見て下さいね！ スタジオのチケットとは別です◎	
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガゆっくり★ Kana(託児付き) 駐車場A	9:00-10:00 Self Practice 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ kitano 駐車場A	9:00-10:00 ハタ★★ Kitano 駐車場A		
	11:10-12:10 Yoga trapeze ★ kitano(託児付き) 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ①★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 イン★ Kitano 駐車場B		
13:00-14:00 イン★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 イン★ Kitano 駐車場A	EP	11:10-12:10 アシュタンガ後半★★ kitano 駐車場A	11:20-12:20 エアリアル★ kitano 駐車場A		
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B			12:30-13:30 Advanced★★★ Kitano 駐車場B		
EP	19:20-20:20 Yoga trapeze ★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 アシュタンガ①★★ Kana 駐車場A				
	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike 駐車場B				
	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A					

★VRを予約される方は必ず自分で操作が出来るようにお願いいたします。

★クラスごとに駐車場が決まっていますので、必ず所定の場所をお願いいたします。2クラス連続で受ける方は後半のクラスの駐車場へ！

★マット洗浄承ります！ご自身でわからない方やめんどくさい方、徹底的に一度洗いたい方はお申し付けください。1000円(+税)

★アシュタン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。

★アシュタン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。オンラインを受けた際はカードへご自身で記入お願いいたします。

★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。



