

| | | | 1(木) | 2(金) | 3(土) | 4(日) |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>7月スケジュール&お知らせ</p> <p>20回券継続します!!! 20回:20000円(+税) @1000</p> <p>☆お灸&鍼女子会は20回の方は無料でそれ以外の方は1000円(+税)です。</p> <p>☆前回のマッサージが気持ち良すぎて、私がしてほしい♡と言うことで山下さんにマッサージや鍼やお灸を組み合わせた体メンテナンスの個別セッションの時間を作りました! 2人か1人で1時間身体を整えてもらいませんか? 6月中は20回券の方優先予約で、先着順です!</p> <p>2人の場合:お1人3500円 1人の場合:4000円</p> <p>★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!</p> <p>★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)</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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をお願いいたします。</p> <p>★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。</p> | | | 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 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 |
| | | | 13:30-14:30 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 | 11:15-12:15 エアリアル ★ Kitano 駐車場B |
| | | | 14:40-15:40 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B | | 14:00-15:00 Self Practice 駐車場A | 11:15-12:15 特別セッション Yamashita |
| | | | EP | 19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | 15:10-16:10 イン ★ Kitano 駐車場B | 12:30-13:30 特別セッション Yamashita |
| | | | 19:45-20:15 Self Practice 駐車場B | 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B | | |
| | | | 20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場A | EP | | |
| | | | | | | |
| 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) | 10(土) | 11(日) |
| 10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A | 10:00-11:00 アシュタガゆつくり Kitano 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 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 |
| 13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A | | | 13:30-14:30 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 | 11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A |
| 14:10-15:10 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B | | | 14:40-15:40 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 エアリアル ★★ Kitano 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①★★★ Kana 駐車場A | EP | 19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | 14:00-15:00 Self Practice 駐車場A | |
| 18:30-19:30 Private lesson | 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B | 20:45-21:45 Graviyoga Mike 駐車場B | 19:45-20:15 Self Practice 駐車場B | 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B | 15:10-16:10 イン ★ Kitano 駐車場B | |
| | 21:00-22:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A | | 20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場A | EP | | |

| 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) | 18(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 kitano 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 駐車場B | 10:10-11:10 アシュタンガ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 | 10:30-11:30 Advanced ★★ Kitano 駐車場A |
| 13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A | 13:00-14:00 出張ヨガ Kitano | EP | 13:30-14:30 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 | 11:45-12:45 エアリアル ★ kitano 駐車場A |
| 14:10-15:10 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B | | | 14:40-15:40 アシュタンガ前半 Kitano 駐車場B | | | |
| EP | 19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A | 19:30-20:30 アシュタンガ②★★ Kana 駐車場A | EP | 19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | 14:00-15:00 Self Practice 駐車場A | |
| 18:30-19:30 Private lesson | 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B | 20:45-21:45 Gravivoga Mike 駐車場B | 19:45-20:15 Self Practice 駐車場B | 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B | 15:10-16:10 イン★ Kitano 駐車場B | |
| | 21:00-22:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A | | 20:30-21:30 イン★ 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 Kitano 駐車場A | | 10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A | 10:00-11:00 Advanced ★★ Kitano 駐車場A | 7:00- ♡ 太陽礼拝A108 回 ♡ チャレンジ♡ 毎年恒例の108 回 チャレンジ 夏はAのみで行 うのでどなたで もご参加お待ち しています！ 参加費: リアル1100円 Zoom550円 | 8:45-9:45 朝ヨガ ★★ Kitano 駐車場A |
| EP | 11:10-12:10 エアリアル ★ Kitano 駐車場B | | 11:00-12:00 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B | 11:10-12:10 ハタ ★★ 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 | | | 12:15-13:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場A | 12:25-13:10 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場A | | 11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A |
| 14:10-15:10 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B | 19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A | | 13:15-14:15 エアリアル ★ Kitano | 13:25-14:25 お灸&鍼 女子会♡ Yamashita 駐車場B | | 13:00-14:00 エアリアル ★★ kitano 駐車場B |
| 18:30-19:30 Private lesson | 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B | 20:45-21:45 Gravivoga Mike 駐車場B | 13:15-14:15 特別セッション Yamashita | 14:40-15:40 イン ★ Kitano | | 16:30-19:30 アサを深める3時間 Nakamoto |
| | 21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A | | 14:30-15:30 特別セッション Yamashita EP | | | |
| 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) | 31(土) | |
| 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 kitano 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 | | |
| 13:00-14:00 出張ヨガ Kitano | 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★★ 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 | | |
| 14:10-15:10 イン ★ Kitano 駐車場A | | EP | 13:00-14:00 出張ヨガ Kitano | | | |
| 15:10-16:10 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B | 19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A | 19:30-20:30 アシュタンガ③★★ Kana 駐車場A | EP | 19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | | |
| EP | 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B | 20:45-21:45 Gravivoga Mike 駐車場B | 19:45-20:15 Self Practice 駐車場B | 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B | | |
| 18:30-19:30 Private lesson | 21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A | | 20:30-21:30 ハタLight ★ Kana 駐車場A | EP | | |

