

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
<p><b>7月スケジュール&amp;お知らせ</b></p> <p>20回券継続します!!! 20回:20000円(+税) @1000</p> <p>☆お灸&amp;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 アシュタガゆっくり 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		

