

				1(金)	2(土)	3(日)				
<p>OCTOBER</p> <p>♡お願い♡</p> <p>・スタジオのドアオープン は15分前です！ それ以前は準備などで ドタバタしてる時もあります のでご協力よろしく願いま す。</p> <p>・オンライン参加の方はなる べく早めにお知らせ頂き、5 分前にはログインした状態 でお待ち頂く様願いまし ます！</p> <p>・ご予約はなるべく早めにお 願います。24時間前まで にご予約がないクラスはク ローズもしくは内容変更を行 う場合がございますのでご</p>				<p>9月スケジュール&お知らせ</p> <p>20回:20000円(+税) @1000 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？ 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>				OFF	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
					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				
					11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	11:00-12:00 エアリアル★★ kitano 駐車場B				
					14:00-14:30 Self Practice コアトレ 駐車場A	11:00-12:00 特別セッション Yamashita				
					14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場B	12:10-13:10 特別セッション Yamashita				
						16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto				
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)				
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 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 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場B	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 Yoga Trapeze ★ kitano 駐車場A	カルマyoga 8:00 AM 大鳥大社				
13:00-14:00 イン★ Kitano 駐車場A	11:10-12:10 Yoga Trapeze ★ kitano 駐車場B	EP	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	9:45-11:15 ベーシックヨガ90 Nakamoto(託児OK) 駐車場B	<p>🍁秋の🍁 park yoga</p> <p>毎年恒例の パークヨガで す！</p> <p>公園でヨガをし て、ランチして 飲みます～☺ 何時でも帰りは 自由ですので～ ゆるい感じで☺</p> <p>10:30 大仙公園</p> <p>参加費: 3850円 ヨガ、ランチ、 お酒、ノンアル 込</p> <p>子供(ランチいる 場合): 1500円</p>				
14:10-15:10 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano		12:20-13:20 Yoga Trapeze ★ kitano 駐車場A		11:30-12:15 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A					
EP	19:20-20:20 Yoga Trapeze ★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ①★★ Kana 駐車場A		19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano					
18:30-19:30 Private lesson	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	EP	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場A					
	21:00-22:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A		20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場A	EP						

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガゆっくり 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
11:00-12:00 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B	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	11:00-12:00 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
12:15-13:15 エアリアル★ Kitano 駐車場A		EP	12:20-13:20 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	11:00-12:00 エアリアル★★ Kitano 駐車場B
					13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	11:00-12:00 特別セッション Yamashita
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★★ Kitano 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場B	12:10-13:10 特別セッション Yamashita
18:30-19:30 Private lesson	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Gravivoga Mike		20:30-21:00 Self Practice 駐車場B		
	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A		20:30-21:30 ハタLight★ Kana 駐車場A	EP		
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
10:00-11:00 ハタLight★ Kana(託児OK) 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガゆっくり 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 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ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(託児OK) 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano		EP	12:20-13:20 Yoga Trapeze★ 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
	19:20-20:20 Yoga Trapeze★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ③★★ Kana 駐車場A				13:00-14:00 Yoga Trapeze★ kitano 駐車場B
	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Gravivoga Mike	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:00-14:30 Self Practice コアトレ 駐車場A	
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	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B EP	14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場B	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
10:00-11:00 ハタLight★ Kana(託児OK) 駐車場A	OFF	9:00-10:00 ハタLight★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場A		10:30-11:30 エアリアル★ Kana 駐車場A	OFF
13:00-14:00 イン★ Kitano 駐車場A		10:10-11:10 エアリアル★ Kana 駐車場B	11:00-12:00 アシュタガ後半★★ Kana 駐車場B		11:45-12:45 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場B	
14:10-15:10 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B						
EP				19:15-19:45 Self Practice 駐車場B		
18:30-19:30 Private lesson		20:45-21:45 Gravivoga Mike		20:00-21:00 ハタ★★ Kana 駐車場A		
20:15-21:15 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場A						