

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
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	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A			10:30-11:30 エアリアル★ Kana 駐車場A	10:00-11:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 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	11:10-12:10 エアリアル★ Kana 駐車場B		20:00-21:00 ハタ ★★ Kana 駐車場A	11:45-12:45 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場B	11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A

January 1月スケジュール						
<p>・スタジオのドアオープンが15分前です！それ以前は準備などでダタバタしてる時もありますので協力よろしくお願ひします。</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お願ひします！</p> <p>・ご予約はなるべく早めにお願ひします。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了承ください！</p> <p>★20回:20000円(+税) @1000</p> <p>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？</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、必ず所定の場所にお願ひいたします。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お願ひいたします。</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>					12:45-13:45 アシュタガ後半★★ Kana 駐車場A	
						16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto

10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00-10:00 エアリアル★ 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 E7F&A ★★★★★ kitano 駐車場A	カルマyoga 8:00 AM 大鳥大社
10:15-11:15 アシュタガ前半★★ 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①★★ 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	10:30-11:30 朝ヨガ ★★ Kitano 駐車場A
11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	EP	12:20-13:20 E7F&A ★★★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	11:45-12:45 エアリアル★ kitano 駐車場B
14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 エアリアル★ Kana 駐車場A EP	19:30-20:30 アシュタガ①★★ Kana 駐車場A	19:20-20:20 E7F&A ★★★★★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
15:15-16:15 E7F&A ★★★★★ kitano 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場A	
EP 18:30-19:30 Private lesson	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 ハタLight ★ Kana 駐車場B	EP		

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 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	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	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	10:00-10:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
		EP	12:20-13:20 エアF&A ★★★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタンガ後半★★ kitano 駐車場A	11:00-12:00 エアF&A ★★★★★ kitano 駐車場B
EP	19:20-20:20 エアリアル★ Kana 駐車場A	19:30-20:30 アシュタンガ②★★ Kana 駐車場A		19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	14:00-14:30 Self Practice 駐車場B	11:00-12:00 特別セッション Yamashita
18:30-19:30 Private lesson	EP 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	19:45-20:15 Self Practice 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場A	12:10-13:10 特別セッション Yamashita
	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A		20:30-21:30 ハタLight ★ Kana 駐車場B	EP		
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(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③★★ Kitano 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F&A ★★★★★ kitano 駐車場A	10:00-11:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto(託児OK) 駐車場B
	11:10-12:10 エアリアル★ 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	11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano			12:20-13:20 エアF&A ★★★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタンガ後半★★ kitano 駐車場A	13:00-14:00 エアリアル★ kitano 駐車場B
EP	EP 19:20-20:20 エアリアル★ Kana 駐車場A	19:30-20:30 アシュタンガ③★★ Kana 駐車場A	19:20-20:20 エアF&A ★★★★★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場B	
18:30-19:30 Private lesson	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	EP		
31(月)						
13:00-14:00 イン★ Kitano 駐車場A						
14:10-15:10 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B						
EP						
18:30-19:30 Private lesson						

