

1(日)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	
10:00-11:00 朝ヨガ★★ 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	8:45-9:45 エアリアル★ 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F&A ★★★ kitano 駐車場A	春の パークヨガ 場所: 大仙公園 集合:10時30分 料金:4400円 持ち物:ヨガマット 1時間程度ヨガ をして、ランチを 公園でします! ランチ、ビール、 ノンアル、フ ルーツ、お菓子 等は用意します ~! ぜひぜひご参 加お待ちしております ます!参加ご希 望の方は4/30 までにお知らせ ください。料金は 当日ややこしい ので事前にお願 いします!	
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	10:00-11:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 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		
2(月)							
OFF	12:20-13:20 エアリアル★ kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	11:15-12:15 有酸素運動 Yamashita 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ kitano 駐車場A		
	EP	EP		19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:00-14:30 Self Practice 駐車場B		
久しぶりの2時間筋トレ & 有酸素2時間!! ゴールデンウィーク最終日 クタクタになりましょ〜☺☺☺				20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場A		
				EP			
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)		15(日)
	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 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F&A ★★★ kitano 駐車場A		9:00-10:00 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
	11:10-12:10 エアリアル★ Kana 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		10:15-11:15 エアリアル★ kitano 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano		EP	12:20-13:20 エアF&A ★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ kitano 駐車場A		
	19:20-20:20 エアリアル★ Kana 駐車場A		EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:00-14:30 Self Practice 駐車場B		
18:30-19:30 Private lesson	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	19:30-20:30 アシュタガ①★★ kitano 駐車場A	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		
20:00-21:00 イン★ Kitano 駐車場A			20:30-21:30 ハタLight ★ Kana 駐車場A	EP			

16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(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 エアリアル★ kitano 駐車場A	8:00 カルマyoga 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(託児OK) 駐車場B
EP	EP	EP	12:20-13:20 エフ&A ★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ kitano 駐車場A	11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
	19:20-20:20 エアリアル★ 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		19:45-20:15 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	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		20:30-21:30 ハタLight ★ Kana 駐車場A	EP		
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(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 エアリアル★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 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	11:15-12:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	EP	12:20-13:20 エフ&A ★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ kitano 駐車場A	
EP	19:20-20:20 エアリアル★ Kana 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ③★★ 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	
	EP		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	
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		
30(月)	31(火)	 <p>・ゴールデンウィーク最終日の5日は山下さんの筋トレと有酸素1時間づつのクラスです！！ぜひぜひきついでトレーニング一緒にしましょう！！</p> <p>・毎年恒例の春のパークヨガは5/8(日曜日)です📍</p> <p>場所: 大仙公園 集合: 10時 料金: 4400円 1時間程度ヨガをして、ランチを公園でします！ ランチ、ビール、ノンアル、フルーツ、お菓子等は用意します～！ ぜひぜひご参加お待ちしております！ 参加ご希望の方は4/30までにお知らせください。料金は当日ややこしいので事前にお願ひしませう！</p> <p>・山下さんのお灸&マッサージご希望の方はお知らせください！</p>				
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					
	11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B					
EP						
	19:20-19:50 Self Practice 駐車場B EP					
18:30-19:30 Private lesson	20:00-21:00 イン★ Kitano 駐車場A					