

|  |  |  | 1(木)                                     | 2(金)  | 3(土)                                      | 4(日)  |
|--|--|--|--|---|---|---|
| <p><b>December</b></p> <p>・山下さんのお灸&amp;マッサージご希望の方はお知らせください！</p> <p>・エアリアル★★は月8回チケット以上である程度柔軟性筋力があり、エアリアル★ができる方のみです！</p> <p>・アドバンスクラスはピンチャハンドスタンド、逆転ポーズをしてみたい方一緒に練習しましょう！のクラスです。月8回チケット以上の方のみです。</p> <p>・英会話カフェは第2&amp;4土曜日と第3水曜日の月3回開催します！<br/>たくさん気軽に継続して英語時間を作ってほしいです♡<br/>料金:6回 10000円(2か月以内)<br/>ドロップイン 3000円<br/>体験 2000円</p> |  |  |  | 10:00-11:00<br>ハタLight ★<br>Kana<br>駐車場A    | OFF                                       | 9:00-10:00<br>エアリアル★<br>kitano<br>駐車場A            |
|  |  |  |  | 11:10-12:10<br>アシュタガ前半★★<br>Kana<br>駐車場B    |   | 10:15-11:15<br>アシュタガ前半★★<br>kitano<br>駐車場B        |
|  |  |  |  |   |   | 11:15-12:15<br>アシュタガ後半★★★<br>kitano<br>駐車場A       |
|  |  |  | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kana<br>駐車場B    | 19:30-20:30<br>ハタ★★<br>Kana<br>駐車場A         |   | 12:30-13:30<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B              |
|  |  |  | 20:40-21:40<br>ハタLight ★<br>Kana<br>駐車場A |   |   | 13:45-14:45<br>アドバンス★★★<br>kitano<br>駐車場A         |
| 5(月)   | 6(火)   | 7(水)                                       | 8(木)                                     | 9(金)  | 10(土)                                     | 11(日)   |
| 10:00-11:00<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A   | 10:00-11:00<br>ハタLight ★<br>Kana(託児OK)<br>駐車場A | 9:00-10:00<br>Self Practice<br>駐車場A        | 10:00-11:00<br>ハタ★★<br>kitano<br>駐車場A    | 10:00-11:00<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 7:00-8:00<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 9:30-11:00<br>ベーシックヨガ90<br>Nakamoto(託児OK)<br>駐車場B |
| 11:10-12:10<br>エアリアル★<br>kitano<br>駐車場B  |  | 10:10-11:10<br>アシュタガ①★★<br>Kitano<br>駐車場B  | 11:10-12:10<br>イン★<br>kitano<br>駐車場B     | 11:00-12:00<br>アシュタガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B | 8:00-9:00<br>アシュタガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B | 11:15-12:00<br>筋トレ・コアトレ<br>Nakamoto<br>駐車場A       |
|  | 13:00-14:00<br>出張ヨガ                            | 11:20-12:20<br>アドバンス★★★<br>kitano<br>駐車場A  | 12:20-13:20<br>エアリアル★★<br>kitano<br>駐車場A |   | 9:30-11:00<br>英会話カフェ<br>Andrew            | 12:20-13:20<br>エアリアル★<br>kitano<br>駐車場B           |
|  | 18:45-19:15<br>Self Practice<br>駐車場A<br>EP     | EP   |  | 18:45-19:15<br>Self Practice<br>駐車場B        | 13:00-14:00<br>出張ヨガ                       |   |
| 18:30-19:30<br>Private lesson  | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kana<br>駐車場B          | 19:30-20:30<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A | 19:30-20:30<br>エアリアル★★<br>Kitano<br>駐車場B | 19:30-20:30<br>ハタ★★<br>Kitano<br>駐車場A       | 14:15-15:15<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A      | 16:30-19:30<br>アサナを深める3時間<br>Nakamoto             |
| EP   | 20:40-21:40<br>ハタLight ★<br>Kana<br>駐車場A       |  | 20:40-21:40<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A     | EP  |   |   |

| 12(月)                                      | 13(火)  | 14(水)                                      | 15(木)  | 16(金)                                       | 17(土)  | 18(日)  |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 9:00-10:00<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 10:00-11:00<br>ハタLight ★<br>Kana(託児OK)<br>駐車場A | 10:00-11:00<br>アシュタガ②★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 10:00-11:00<br>ハタ ★★<br>kitano<br>駐車場A   | 10:00-11:00<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 9:00-10:00<br>エアリアル★★<br>kitano<br>駐車場A  | 7:30-8:30<br>毎年恒例<br>108回<br>太陽礼拝<br><br>Aバージョン<br>&<br>シルンヤサナ<br>チャレンジ<br><br>参加費：<br>1080円 |
|  | 11:10-12:10<br>エアリアル★<br>kitano<br>駐車場B        | 11:10-12:10<br>アドバンス★★★<br>kitano<br>駐車場B  | 11:10-12:10<br>イン★<br>kitano<br>駐車場B   | 11:00-12:00<br>アシュタガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B | 10:15-11:15<br>アシュタガ前半★★<br>kitano<br>駐車場B   |  |
|  |  |  | 12:20-13:20<br>エアリアル ★★<br>kitano<br>駐車場A  |   | 11:15-12:15<br>アシュタガ後半★★★<br>kitano<br>駐車場A  |  |
|  | 18:45-19:15<br>Self Practice<br>駐車場A<br>EP     | EP   |  | EP  | 14:00-14:30<br>Self Practice<br>駐車場B   |  |
| EP   | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kana<br>駐車場B          | 19:30-20:30<br>アシュタガ③<br>Kitano<br>駐車場A    | 19:30-20:30<br>エアリアル ★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 18:45-19:15<br>Self Practice<br>駐車場B        | 14:40-15:40<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A   | 9:00-10:00<br>朝ヨガ★★<br>kitano<br>駐車場A  |
| 18:30-19:30<br>Private lesson              | 20:40-21:40<br>ハタLight ★<br>Kana<br>駐車場A       |  | 20:40-21:40<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B   | 19:30-20:30<br>ハタ ★★<br>Kitano<br>駐車場A      |  | 10:10-11:10<br>エアリアル★<br>kitano<br>駐車場B  |
| 19(月)                                      | 20(火)  | 21(水)                                      | 22(木)  | 23(金)                                       | 24(土)  | 25(日)  |
| 10:00-11:00<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A |  | 9:00-10:00<br>Self Practice<br>駐車場A        | 10:00-11:00<br>ハタ ★★<br>kitano<br>駐車場A   | 10:00-11:00<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 7:00-8:00<br>アシュタガ前半★★<br>kitano<br>駐車場A   | 8:00<br>カルマyoga<br>大鳥大社  |
| 11:10-12:10<br>エアリアル★<br>kitano<br>駐車場B    |  | 10:10-11:10<br>アシュタガ③<br>Kitano<br>駐車場B    | 11:10-12:10<br>イン★<br>kitano<br>駐車場B   | 11:00-12:00<br>アシュタガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B | 8:00-9:00<br>アシュタガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B  | 9:00-10:00<br>朝ヨガ ★★<br>kitano<br>駐車場A   |
| 13:00-14:00<br>出張ヨガ                        | 18:45-19:15<br>Self Practice<br>駐車場A           | 11:20-12:20<br>アドバンス★★★<br>kitano<br>駐車場A  | 12:20-13:20<br>エアリアル ★★<br>kitano<br>駐車場A  | EP  | 10:00-<br>毎年恒例<br>108回<br>太陽礼拝<br><br>ABC<br>バージョン<br>&<br>ピンチャ<br>チャレンジ<br>1080円<br>忘年会<br>4950円<br>忘年会は<br>入室時間<br>自由です。 | 10:15-11:00<br>筋トレ・コアトレ<br>Yamashita<br>駐車場B   |
| 18:30-19:30<br>Private lesson              | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場B        | 15:30-17:00<br>英会話カフェ<br>Andrew            |  | 18:45-19:15<br>Self Practice<br>駐車場B        |  | 11:20-12:20<br>エアリアル★<br>kitano<br>駐車場A  |
| EP   | 20:40-21:40<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A           | 19:30-20:30<br>アシュタガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A | EP   | 19:30-20:30<br>ハタ ★★<br>Kitano<br>駐車場A      |  | 12:30-13:30<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B   |
| 26(月)                                      | 27(火)  | 28(水)                                      | 29(木)  | 30(金)                                       | 31(土)  |  |
| 10:00-11:00<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場A    | 9:00-10:00<br>エアリアル★★<br>Kitano<br>駐車場A        | 10:00-11:00<br>ハタLight ★<br>Kana<br>駐車場A   | お正月休み  |   |  |  |
| 11:10-12:10<br>アドバンス★★★<br>kitano<br>駐車場B  | 10:10-11:10<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B           | 11:10-12:10<br>アシュタガ前半★★<br>Kana<br>駐車場B   | 価格改定のお知らせ  |   |  |  |
| 13:00-14:00<br>出張ヨガ                        |  |  | いつもStudio LUPにお越し頂きありがとうございます。   |   |  |  |
| EP   | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kana<br>駐車場B          |  | 来年1月よりスタジオの価格改定をさせて頂くことになりました。   |   |  |  |
| 18:30-19:30<br>Private lesson              |  |  | ここ数年で、コロナ対策、円安、光熱費や物価の上昇などで<br>従来より経費がかさむようになりました。   |   |  |  |
| 20:10-21:10<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A       | 20:40-21:40<br>ハタLight ★<br>Kana<br>駐車場A       |  | お越し頂いている皆さんにはご負担をおかけすることになり、<br>とても心苦しいのですがインストラクター一同自身の練習にも<br>励み、みなさんに実りある時間を過ごして頂けるようこれまで<br>以上に頑張っていきます！ |   |  |  |
|  |  |  | ご理解頂き、今後ともStudio LUPにお越し頂けると嬉しいです。   |   |  |  |

