

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
<p>December</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> <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&4土曜日と第3水曜日の月3回開催します！ たくさん気軽に継続して英語時間を作ってほしいです♡ 料金:6回 10000円(2か月以内) ドロップイン 3000円 体験 2000円</p>				10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	OFF	9:00-10:00 エアリアル★ kitano 駐車場A
				11:10-12:10 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場B		10:15-11:15 アシュタガ前半★★ kitano 駐車場B
						11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ kitano 駐車場A
			19:30-20:30 エアリアル★ Kana 駐車場B	19:30-20:30 ハタ★★ Kana 駐車場A		12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B
			20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A			13:45-14:45 アドバンス★★★ kitano 駐車場A
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 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	7:00-8:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:30-11:00 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		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	8:00-9:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:15-12:00 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
	13:00-14:00 出張ヨガ	11:20-12:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	12:20-13:20 エアリアル★★ kitano 駐車場A		9:30-11:00 英会話カフェ Andrew	12:20-13:20 エアリアル★ kitano 駐車場B
	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A EP	EP		18:45-19:15 Self Practice 駐車場B	13:00-14:00 出張ヨガ	
18:30-19:30 Private lesson	19:30-20:30 エアリアル★ Kana 駐車場B	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 エアリアル★★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:15-15:15 イン★ Kitano 駐車場A	16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
EP	20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A		20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A	EP		

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00-10:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ②★★ 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	7:30-8:30 毎年恒例 108回 太陽礼拝 Aバージョン & シルジャサナ チャレンジ 参加費： 1080円
	11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 アドバンス★★★ 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	
			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	
	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A EP	EP		EP	14:00-14:30 Self Practice 駐車場B	
EP	19:30-20:30 エアリアル★ Kana 駐車場B	19:30-20:30 アシュタガ③ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A	18:45-19:15 Self Practice 駐車場B	14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場A	10:10-11:10 エアリアル★ kitano 駐車場B
18:30-19:30 Private lesson	20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A		20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場A		
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
10:00-11:00 アシュタガ前半★★ 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	7:00-8:00 アシュタガ前半★★ 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★ 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	8:00-9:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A	11:20-12:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	12:20-13:20 エアリアル ★★ kitano 駐車場A	EP	10:00- 毎年恒例 108回 太陽礼拝 ABC バージョン & ピンチャ チャレンジ 1080円 忘年会 4950円 忘年会は 入室時間 自由です。	11:20-12:20 エアリアル★ kitano 駐車場A
18:30-19:30 Private lesson	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場B	15:30-17:00 英会話カフェ Andrew		18:45-19:15 Self Practice 駐車場B		12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B
EP	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	EP	19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場A		
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
10:00-11:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	お正月休み			
11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場B	10:10-11:10 イン★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場B	価格改定のお知らせ			
13:00-14:00 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 エアリアル★ Kana 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 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 従来より経費がかさむようになりました。			
20:10-21:10 イン★ Kitano 駐車場A	20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 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、 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 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 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。			

