

		4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	
1/1-3 お正月休み		10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場A		10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場A	8:00-9:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A	
		11:00-12:00 アシュタガ後半★★ Kana 駐車場B		11:10-12:10 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	9:10-10:10 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場B	
<p style="text-align: center;">January</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！ 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>							10:20-11:20 筋トレ・コアトレ Yamashita 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		11:45-12:45 アドバンス★★★ Kitano 駐車場B
				20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A		18:30-19:30 Private lesson	
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	
9:00-10:00 エアリアル★★ 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	8:00 カルマyoga 大鳥大社	
10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	13:00-14:00 出張ヨガ	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	9:30-10:30 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A	
11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	18:30-19:30 Private lesson	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	10:45-11:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B	
12:30-13:30 イン★ 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	12:00-13:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A	
EP	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B	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	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場B		
	20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A	20:40-21:40 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A	EP	15:20-16:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場A		

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	9:00-10:30 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	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	10:45-11:45 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
		15:30-17:00 英会話カフェ Andrew	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	12:00- Andrewの 英語で shepherd pie作り  会員様 3000円
	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A EP	EP		EP	13:00-14:00 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A	
	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B		18:45-19:15 Self Practice 駐車場B	14:30-15:30 イン★ 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 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A		19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場A		16:30-19:30 アサを深める3時間 Nakamoto
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(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	8:00-9:00 朝ヨガ★★★ Kitano 駐車場A
11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B	EP	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	9:10-10:10 エアリアル★ kitano 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 EP	12:20-13:20 エアリアル ★★ kitano 駐車場A	EP	9:30-11:00 英会話カフェ Andrew	12:00-14:30 AKIさんの 特別 BYTクラス
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B	19:30-20:30 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A	18:45-19:15 Self Practice 駐車場B	13:00-14:00 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A	15:00-17:00 AKIさんの 特別 逆転クラス
EP	20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A	20:40-21:40 アドバンス★★★★ kitano 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	14:30-15:30 イン★ Kitano 駐車場B	
30(月)	31(火)	<p style="text-align: center;">January</p> <p>★1月29 &amp; 30はAKIさんが埼玉から来て下さいます！ 特別クラスに参加される方は、 当日有意義な時間になるように特に1月逆立ち練習がんばりましょー！！ いっぱいクラス作りました！！ 普段の練習があるからこそ良い時間になると思っているので一緒にがんばりましょー！ やっぱり頻度上げると全然違います！！ 筋トレ・アシュタガ続きでアドバンスしんどいと思いますが、やりましょー！！ 当日は5時間です！</p> <p>★1月22日はイギリス人のAndrewによるシェパードパイ作りです！ 基本日本語禁止で、英語で話しながらイギリス感じましょー！！ ご参加お待ちしております♡</p>				
10:00-12:30 AKIさんの 特別 BYTクラス	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A					
13:00-15:00 AKIさんの 特別 逆転クラス	11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B					
	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A					
	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場B					
18:30-19:30 Private lesson EP	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場B					