

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	7:00-8:00 アシュタガゆっくり★ kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ kitano 駐車場A	9:00-10:00 朝ヨガ★★ kitano 駐車場A	OFF	9:00-10:00 エアリアル★ kitano 駐車場A	8:00 カルマyoga 大鳥大社
11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	9:00-10:00 ハタLight★ Kana(託児OK) 駐車場A	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ 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 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	9:45-10:45 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
12:15-13:15 イン★ Kitano 駐車場A	10:10-11:10 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	11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:00-12:00 エアリアル★ kitano 駐車場B
18:30-19:30 Private lesson EP	11:10-12:10 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B EP	12:30-13:30 アドバンス★★★ kitano 駐車場B		12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
	7:00-8:00 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	7:00-8:00 アシュタガゆっくり★ 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
	10:00-11:00 ハタLight★ Kana(託児OK) 駐車場A	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	10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	8:00-9:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ	11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B	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	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	9:30-11:00 英会話カフェ Oscar	
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場A EP			18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	12:45-13:45 エアリアル★ Kitano 駐車場B	
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① Kitano 駐車場B	19:30-20:30 エアリアル★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 ハタ★★ Kitano 駐車場B	14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	
	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	EP		
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
	7:00-8:00 アシュタガゆっくり★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場B	10:00-11:00 ハタLight★ Kana(託児OK) 駐車場A	7:00-8:00 アシュタガゆっくり★ kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A	あきさん 特別クラス 9:00-11:30 どなたでも ウエルカム!!
	10:00-11:00 アシュタガ② Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	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A		12:20-13:20 エアリアル★★ kitano 駐車場A	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	
		15:30-17:00 英会話カフェ Oscar			12:30-13:30 アドバンス★★★ kitano 駐車場B	
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場A EP			18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
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② Kitano 駐車場B		19:30-20:30 ハタ★★ Kitano 駐車場A		
	20:40-21:40 ハタLight★ Kana 駐車場A	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A		EP		

22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
あきさん 特別クラス 9:00-12:00 どなたでも ウエルカム!!	7:00-8:00 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	7:00-8:00 アシュタガゆっくり★ kitano 駐車場A	7:00-8:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:00-10:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B
	10:00-11:00 アシュタガ③ 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	10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	8:00-9:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:45-11:45 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
	11:10-12:10 エアリアル★ kitano 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	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	9:30-11:00 英会話カフェ Oscar	
	13:00-14:00 出張ヨガ					
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	EP		18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	12:45-13:45 エアリアル★ Kitano 駐車場B	
18:30-19:30 Private lesson	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B	19:30-20:30 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	
	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	EP		

29(月)	30(火)	31(水)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A	7:00-8:00 アシュタガゆっくり★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場B
	10:00-11:00 アシュタガ② Kitano 駐車場A	11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場A
	11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B	
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	EP
18:30-19:30 Private lesson	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 アシュタガ③★★ Kitano 駐車場B
	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A	20:40-21:40 アドバンス★★★ kitano 駐車場A

◎MAY◎

- ・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！
- ・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！
- ・アドバンスクラスはピンチャハンドスタンド、逆転ポーズをしたい方と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。
- ・英会話カフェは基本的には第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

第2回あきさんの特別クラス
 ご参加お待ちしております！！
 そんなにハードル高くないので、
 みなさん心配しないでお待ちしております！！
 自分のペースで自分の体の声をよく聞いて練習してみてください！！

