

|  |  |  |                                       |  | 1(土)   | 2(日)   |
|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>◎JULY◎</b></p> <p>・5年弱一緒にクラスをしてくれていたかなさんが引っ越しします。<br/>かなさんのアシュタングFULLと持ち寄りパーティーを7月16日にしますのでぜひご参加お待ちしております！</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と一緒に練習しましょう！のクラスです。<br/>月8回チケット以上の方のみです。</p> <p>・英会話カフェは基本的には第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 体験 2000円</p> |  |  |                                       |  |  | 8:00-9:00<br>朝ヨガ★★<br>Kitano<br>駐車場A   |
|  |  |  |                                       |  |  | 9:15-10:15<br>アシュタング前半★★<br>Kitano<br>駐車場B   |
|  |  |  |                                       |  |  | 10:15-11:15<br>アシュタング後半★★★<br>Kitano<br>駐車場A   |
|  |  |  |                                       |  |  | 11:30-12:30<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B   |
|  |  |  |                                       |  |  | 12:40-13:40<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場A  |
| 3(月)   | 4(火)                                       | 5(水)   | 6(木)                                  | 7(金)   | 8(土)   | 9(日)   |
|  | 10:00-11:00<br>ゆっくりヨガ★<br>Kitano<br>駐車場A   | 10:00-11:00<br>アシュタング前半★★<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>アシュタング前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 7:00-8:00<br>アシュタング前半★★<br>Kitano<br>駐車場A    | 9:00-10:00<br>朝ヨガ★★<br>Kitano<br>駐車場A  |
|  | 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>アシュタング後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B | 8:00-9:00<br>アシュタング後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B   | 10:15-11:15<br>筋トレ・コアトレ<br>Yamashita<br>駐車場B   |
|  | 18:50-19:20<br>Self Practice<br>駐車場A<br>EP | EP   |                                       | 18:50-19:20<br>Self Practice<br>駐車場B         | 9:30-11:00<br>英会話カフェ<br>Oscar                |  |
|  | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kana<br>駐車場B      | 19:30-20:30<br>アシュタング前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  |                                       | 19:30-20:30<br>ハタ★★<br>Kitano<br>駐車場A        | 12:45-13:45<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場B      |  |
|  | 20:40-21:40<br>ハタLight★<br>Kana<br>駐車場A    | 20:30-21:30<br>アシュタング後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B |                                       | 20:40-21:40<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B         | 14:00-15:00<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A         |  |
| 10(月)  | 11(火)                                      | 12(水)  | 13(木)                                 | 14(金)  | 15(土)  | 16(日)  |
| 10:00-11:00<br>ゆっくりヨガ★<br>Kitano<br>駐車場A   |  | 10:00-11:00<br>アシュタング前半★★<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>アシュタング前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 9:00-10:00<br>エアリアル★★<br>Kitano<br>駐車場A      | <p>かなさん<br/>ありがとう♡<br/>お別れ会</p> <p>10:00-12:00<br/>アシュタング<br/>前半後半</p> <p>(通常通り<br/>チケット2枚)</p> <p>昼から<br/>1人1品<br/>持ち寄り<br/>Podluck<br/>パーティー</p> |
| 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>アシュタング後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B | 10:15-11:15<br>アシュタング前半★★<br>Kitano<br>駐車場B  |  |
| 13:00-14:00<br>出張ヨガ  |  | EP   |                                       |  | 11:15-12:15<br>アシュタング後半★★★<br>Kitano<br>駐車場A |  |
| 18:50-19:20<br>Self Practice<br>駐車場B   |  |  |                                       | 18:50-19:20<br>Self Practice<br>駐車場B<br>EP   |  |  |
| 19:30-20:30<br>アドバンス★★★<br>Kitano<br>駐車場A  |  | 19:30-20:30<br>アシュタング前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  |                                       | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kana<br>駐車場B        | 14:00-15:00<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A         |  |
| 20:40-21:40<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B   |  | 20:30-21:30<br>アシュタング後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B |                                       | 20:40-21:40<br>ハタLight★<br>Kana<br>駐車場A      |  | 16:30-19:30<br>アサナを深める3時間<br>Nakamoto  |

| 17(月)  | 18(火)                                    | 19(水)  | 20(木)                                 | 21(金)  | 22(土)  | 23(日)                                     |
|--|--|--|---------------------------------------|--|--|---|
| 8:00-9:00<br>朝ヨガ★★<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>アシュタンガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 7:00-8:00<br>アシュタンガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A    | 8:00<br>カルマyoga<br>大鳥大社                   |
| 9:15-10:15<br>アシュタンガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場B   |  | 10:10-11:10<br>ゆっくりヨガ★<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>アシュタンガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B | 8:00-9:00<br>アシュタンガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B   | 9:45-10:45<br>朝ヨガ★★<br>Kitano<br>駐車場A     |
| 10:15-11:15<br>アシュタンガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場A |  | 11:20-12:20<br>アドバンス★★★<br>kitano<br>駐車場A    |                                       |  | 9:30-11:00<br>英会話カフェ<br>Oscar                | 11:00-12:00<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場B   |
| 11:30-12:30<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B         | 18:50-19:20<br>Self Practice<br>駐車場B     | 15:30-17:00<br>英会話カフェ<br>Oscar               |                                       | 18:50-19:20<br>Self Practice<br>駐車場B         | 12:45-13:45<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場B      |   |
| 12:40-13:40<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場A      | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場A  | 19:30-20:30<br>アシュタンガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  |                                       | 19:30-20:30<br>ハタ★★<br>Kitano<br>駐車場A        | 14:00-15:00<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A         |   |
|  | 20:40-21:40<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B     | 20:30-21:30<br>アシュタンガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B |                                       | 20:40-21:40<br>アドバンス★★★<br>Kitano<br>駐車場B    |  |   |
| 24(月)  | 25(火)                                    | 26(水)  | 27(木)                                 | 28(金)  | 29(土)  | 30(日)                                     |
|  | 10:00-11:00<br>ゆっくりヨガ★<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>アシュタンガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 9:00-10:00<br>エアリアル★★<br>Kitano<br>駐車場A      | 8:00-9:00<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場A     |
|  | 11:10-12:10<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場B  | 10:10-11:10<br>アシュタンガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  | 11:10-12:10<br>イン★<br>kitano<br>駐車場B  | 11:00-12:00<br>アシュタンガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B | 10:15-11:15<br>アシュタンガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場B  | 9:10-10:10<br>朝ヨガ★★<br>Kitano<br>駐車場B     |
|  | 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    |                                       |  | 11:15-12:15<br>アシュタンガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場A | 10:20-11:20<br>アドバンス★★★<br>Kitano<br>駐車場A |
|  | 18:50-19:20<br>Self Practice<br>駐車場B     | EP   |                                       | 18:50-19:20<br>Self Practice<br>駐車場B         |  |   |
|  | 19:30-20:30<br>エアリアル★<br>Kitano<br>駐車場A  | 19:30-20:30<br>アシュタンガ前半★★<br>Kitano<br>駐車場A  |                                       | 19:30-20:30<br>ハタ★★<br>Kitano<br>駐車場A        | 14:00-15:00<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場A         |   |
|  | 20:40-21:40<br>イン★<br>Kitano<br>駐車場B     | 20:30-21:30<br>アシュタンガ後半★★★<br>Kitano<br>駐車場B |                                       | EP   |  |   |

