

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
	10:00-11:00 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
	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 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 アシュタンガ前半★★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	EP		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	11:15-12:15 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A	
	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 アシュタンガ前半★★ 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 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場A	20:30-21:30 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B		20:40-21:40 アドバンス★★★ Kitano 駐車場B		
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
10:00-11:00 ハタ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A		
11:10-12:10 イン★ kitano 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	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 アシュタンガ前半★★★ Kitano 駐車場B		
13:00-14:00 出張ヨガ		15:30-17:00 英会話カフェ Oscar		11:15-12:15 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A		
EP	18:50-19:20 Self Practice 駐車場A		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	12:25-13:25 イン★ Kitano 駐車場A		
	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 ハタ★★ Kitano 駐車場A			
	20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場A	20:30-21:30 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場B			
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
						9:00-10:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B
						10:45-11:45 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
						12:15-13:15 エアリアル★ Kitano 駐車場A
						16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto

21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
10:00-11:00 アシュタガ前半★★ 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 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
11:00-12:00 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 エアリアル★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 ゆっくりヨガ★ 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	9:45-10:45 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A
EP	13:00-14:00 出張ヨガ	11:20-12:20 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A			9:30-11:00 英会話カフェ Oscar	10:45-11:45 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	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	12:00-13:00 イン★ Kitano 駐車場A
19:30-20:30 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ 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 イン★ Kitano 駐車場B	20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B		EP		

28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
	10:00-11:00 ゆっくりヨガ★ 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
	11:10-12:10 エアリアル★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B
		11:20-12:20 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A	
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	EP	
	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A
	20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場B

## August

・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、逆転ポーズをしてみ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



