

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|
| <p style="text-align: center;">December</p> <p style="text-align: center;">★108回太陽礼拝、2023年忘年会は 12/24(日曜日)です★ 初めての方も、そうじゃない方も それぞれのペースで行えますので、 ご参加お待ちしております！！</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 11000円(2か月以内) ドロップイン 3300円 体験 2200円</p> | 1(金) | 2(土) | 3(日) |
| | | 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 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 |
| | | 11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A | |
| | 20:00-21:00 ハタ★★ Kitano 駐車場B | 14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場B | |
| | EP | | |

| 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) | 10(日) |
|---------------------|--|---|---------------------------------------|---|---|--|
| スタジオ 工事 | 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 | 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 アシュタガ前半★★ 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 | 10:10-11:10 アドバンス★★★ Kitano 駐車場B |
| 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 | 普段、 朝or夕方の方も 久ター一緒に練習 しませんか？ 20回チケットの方 限定★ チケット1枚で 12時くらいまで じっくりしま しよー！ 急いでる方は、 退室自由です。 |
| EP | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場B | 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 | | |
| | 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B | 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B | 20:30-21:30 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B | | 20:40-21:40 アドバンス★★★ Kitano 駐車場A | | |
| | | | | | | |

| 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) | 17(日) |
|------------|--|---|---------------------------------------|---|---|--|
| スタジオ 工事 | 10:00-11:00 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場A | 10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A | 10:00-11:00 ハタ★★ kitano 駐車場A | 10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A | 9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A | 8:00 カルマyoga 大鳥大社 |
| | 11:10-12:10 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 | 9:45-10:45 朝ヨガ★ Kitano 駐車場A |
| | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場B | EP | | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場A | 11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A | 11:00-12:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B |
| | 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B | 14:00-15:00 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 | | 20:40-21:40 アドバンス★★★ Kitano 駐車場A | | 16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto |

| 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) | 24(日) |
|--|--|--|---|--|--|--|
| スタジオ 工事 | 10:00-11:00 ゆつくりヨガ★ 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 | 10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A | 7:00-8:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A | 7:00-8:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A |
| | 11:10-12:10 エアリアル★ Kitano 駐車場B | 10:10-11:10 アシュタンガ前半★★ 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 | 8:00-9:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B | 8:00-9:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B |
| | 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 | 10:00- 毎年恒例 108回 太陽礼拝 ABC 1080円 忘年会 4950円 忘年会は 入退室 時間自由 です。 |
| | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場B | 15:30-17:00 英会話カフェ Oscar | | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場B | 12:45-13:45 エアリアル★ Kitano 駐車場B | |
| | 19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場A | 19:30-20:30 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A | 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 ゆつくりヨガ★ Kitano 駐車場B | 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 | 20:40-21:40 アドバンス★★★ Kitano 駐車場B | | |
| | | | | | | |
| 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) | 30(日) |
| 9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A | お正月休み | | | | | |
| 10:10-11:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B | | | | | | |
| 11:10-12:10 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A | | | | | | |
| EP | | | | | | |
| 19:30-20:30 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A | | | | | | |
| 20:40-21:40 ゆつくりヨガ★ Kitano 駐車場B | | | | | | |

