


1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
お正月休み						9:00-10:00 朝ヨガ★ Kitano 駐車場A
 今年もありがとうございました。 2024年はスタジオ8年目。 初心に戻って1から頑張ります。 来年もよろしくお祈りします！！ ・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前のクラスと同時に受講して下さい！アドバンスのみの参加は基本出来ません。 ・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						10:15-11:15 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
						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)
9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A	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
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
11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	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夕方の方も久々一緒に練習しませんか？ 8回チケット以上の方限定★ ※朝ヨガから参加が必要です！ チケット1枚で12時くらいまでじっくりしましょー！ 急いでる方は、退室自由です。
12:30-13:30 ゆっくりヨガ★ 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		

15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
	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	9:00-10:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 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
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	15:30-17:00 英会話カフェ Oscar	NEW!!	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	
	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 初めてのエアリアル 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 イン★ 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

22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
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	8:00 カルマyoga 大鳥大社
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	9:45-10:45 朝ヨガ★ Kitano 駐車場A
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	11:00-12:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
EP	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	EP	NEW!!	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 初めてのエアリアル 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 ゆっくりヨガ★ 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		
29(月)	30(火)	31(水)				
	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				
	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				
	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 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A				
	20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B				

