

 ・2月より新しいインストラクターエリコさんが来てくださいます！ ヴィンヤサフロアのクラスを担当して下さい、ゆっくりめのクラスです。 初心者の方からご参加いただけます。 ・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				1(金)	2(土)	3(日)
				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	9:00-10:00 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
				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	10:10-11:10 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場B
				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	 普段、朝or夕方の方も 久々一緒に練習 しませんか？ 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。
				19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場B	14:00-15:00 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	
				20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
10:00-11:00 フロー★ Eriko 駐車場A		9:00-10:00 Self Practice 駐車場A	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	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
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	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B
EP		11:20-12:20 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A			12:15-13:15 エアリアル★ 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	14:00-15:30 英会話カフェ	
	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		
	20:40-21:40 フロー★ Eriko 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)
10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		8:50-9:50 Self Practice 駐車場A		10:00-11:00 フロー★ Eriko 駐車場A		
11:10-12:10 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B		10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A				
13:00-14:00 出張ヨガ EP	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	11:10-12:10 アドバンス★★★★ kitano 駐車場B				
19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 エアリアル★★ Kitano 駐車場A			19:50-20:20 Self Practice 駐車場A		
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			20:30-21:30 フロー ★ Eriko 駐車場B		

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
10:00-11:00 フロー★ Eriko 駐車場A		9:00-10:00 ゆつくりヨガ★ 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
		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	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	10:00-11:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 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	11:15-12:00 有酸素運動 Yamashita 駐車場A
		12:30-13:30 エアリアル★ kitano 駐車場B		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	14:00-15:30 英会話カフェ	 筋トレの後に 有酸素運動をす ると脂肪燃焼効 果が良いそうで す！！ 月に一回心拍数 をぐっと上げて またヨガとは違っ た筋肉を使って みませんか？？ 両方参加 お待ちしております す！！！！
	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	14:00-15:30 英会話カフェ	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		
20:30-21:30 フロー ★ Eriko 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		
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
	10:00-11:00 フロー★ Eriko 駐車場A	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	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	10:00-11:00 アシュタガ前半★★ 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	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:00-12:30 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B
	13:00-14:00 出張ヨガ	EP		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	12:15-13:15 エアリアル★ Kitano 駐車場A	 通常より 長いです～ プライマリーを 超えた カボタ あたりまで じっくり練習 しましょー！ 20回券の方のみ 参加可
	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	13:30-14:30 ゆつくりヨガ★ Kitano 駐車場B	
	20:40-21:40 フロー ★ Eriko 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		

