

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
<p>・FUNIアリアル、アドバンスクラスは月8回以上の方のみ参加可</p> <p>・1時間半のアシュタガ後半クラスは20回券の方のみ参加可</p>		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	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
		10:10-11:10 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	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B
	18:50-19:20 Self Practice 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A	11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:15-12:45 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	EP 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 インヨガ★ Kitano 駐車場B	♪ 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
	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		
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(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 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 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
11:10-12:10 初めてのエアリアル Kitano 駐車場B		11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	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	10:00-11:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:15-12:00 有酸素運動 Yamashita 駐車場A
13:00-14:00 出張ヨガ		14:00-15:30 英会話カフェ			11:40-12:40 ポールピラティス★ Eriko 駐車場A	
EP	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B		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 FUNI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	19:30-20:30 初めてのエアリアル Kitano 駐車場A	14:00-15:30 英会話カフェ	
	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	20:40-21:40 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B		

15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
	10:00-11:00 初めてのエアリアル 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	9:00-10:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	8:00 カルマyoga 大鳥大社
	11:10-12:10 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B	10:10-11:10 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	10:00-11:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	9:45-10:45 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
		11:20-12:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場A			11:40-12:40 エアリアル★ Kitano 駐車場A	11:00-12:00 ポールピラティス★ Eriko 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	12:45-13:45 インヨガ★ 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 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	14:00-15:30 英会話カフェ	
	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		

22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
	10:00-11:00 ポールピラティス★ 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 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	9:00-10:00 朝ヨガ Kitano 駐車場A
	11:10-12:10 初めてのエアリアル Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	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	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B
	13:00-14:00 出張ヨガ				11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:15-12:45 アシュタガ後半★★★ 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		14:00-15:00 インヨガ★ Kitano 駐車場B	👩 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
	19:30-20:30 FUNI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	19:30-20:30 初めてのエアリアル Kitano 駐車場A		
	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	20:40-21:40 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B		

29(月)	30(火)
9:00-10:00 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタ ★★ 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 インヨガ★ Kitano 駐車場B
11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	

©April©

・2月より新しいインストラクターえりこさんが来てくださいます！
ヴァンヤサフロー、ポールピラティスのクラスを担当して下さり、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ー！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

