

1/1(月)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)
~ 1/7(日)	14:00-15:10 ゆっくりお Kitano ★	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★ <b>(託児あり)</b>	OFF	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	10:00-10:20 アシュタガ workshop	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	10:30-11:40 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★
<b>お正月 休み</b>	19:10-19:30 アシュタガ workshop	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)		11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ <b>(託児あり)</b>	10:20-11:30 アシュタガ① Kitano ★★*	10:00-11:10 アシュタガ HALF Kitano ★★*	12:10-13:20 エアリアル Kitano ★	13:00-14:00 出張クラス	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)
	19:30-20:40 アシュタガ① Kitano ★★*	14:00-15:00 出張クラス		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★	12:00-14:00 英会話カフェ Miles (Canada)	14:00-15:30 Kid's English YOGA&Aerial Kitano	19:10-19:30 アシュタガ workshop	19:20-20:30 エアリアル Kitano ★
		19:20-20:30 ハタヨガ Kitano ★★		19:20-20:30 エアリアル Kitano ★	21:00-22:10 エアリアル Kitano ★	14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★	16:00-17:10 エアリアル Kitano ★★	19:30-20:40 アシュタガ② Kitano ★★*	20:50-22:00 やさしいヨガ Moriya ★
		21:00-22:10 インヨガ Kitano ★★		20:50-22:00 シバナンダ Moriya ★★					



27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	
☆☆☆☆☆ <b>雑穀とスパイス</b> 料理クラス ☆☆☆☆☆ 11:00-14:00 (延長あり) 梶川愛先生	<b>カルマヨガ</b> <b>I N</b> <b>大鳥大社</b>  <b>8:00 集合</b>  境内のお掃除 & ヨガ  参加費無料	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★★	7:00-8:00 朝ヨガ Kitano ★★*	OFF	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>①1月よりキャンセルポリシーを変更します。  キャンセルは1日前（ご予約クラスの24時間前）まで可能です。お電話が  つながらない場合は必ずラインかメールにご連絡お願いいたします。</p> <p>②託児付きクラスを初めてご利用になる方はお子様の人数・年齢を  <b>事前にお知らせ下さい。</b>ご連絡なしの場合はお預かりできない場合があります。  また通常お子様を連れてきてくださっている方も、託児が必要でない時は  事前にお知らせ下さい。</p> <p>よろしくお願いたします・</p> </div>
		13:00-14:00 出張クラス	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★		
		19:20-20:30 アシュタガ HALF Kitano ★★*	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ <b>(託児あり)</b>		
12:00-14:00 英会話カフェ Miles (Canada) 2nd floor	12:00-13:10 インヨガ Kitano ★★		13:00-15:00 英会話カフ James (Scotland)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>☆ 1月のスペシャルクラス ☆</p> </div> <p><b>雑穀クリエイター 梶川愛先生による "雑穀とスパイス"のクラス！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★大麦のスパイスご飯</li> <li>★カボチャと赤米のカレー</li> <li>★キヌアと大根のヒンドゥマ</li> <li>★アマランサスとキュウリのサラダ</li> <li>★ひえ入りポルサンボル</li> <li>★はと麦とりんごのヨーグルト（デザート）</li> </ul> <p>お正月の食べすぎ??笑 を健康な食事でリセットしましょう～！</p> </div>	
	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:20-20:30 インヨガ Kitano ★★			
		20:50-22:00 シバナンダ moriya ★★			

