



11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)
10:30-11:40 朝ヨガ Kitano ★★★	10:30-11:40 エアリアル 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 ★★	10:00-11:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★	<b>Yoga Nidra</b> シェア会  10am-12pm  ヨガニドラは『眠りのヨガ』とも呼ばれており、10分が1時間の睡眠に値するほど強い浄化効果があります。また3月17日はバリの『ニュピの日』でバリで大事な日となっています。皆さんでニュピって何？ヨガニドラって？シェアしましょう！参加者の方には願い事を考えてきて頂きます。詳しくはスタジオにて！	<b>カルマヨガ IN 大鳥大社</b>  <b>8:00 集合</b>  境内のお掃除 & ヨガ  参加費無料 駐車場有	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★
12:10-13:20 ハタヨガ 英語 Kitano ★★	13:00-13:20 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>				19:15-20:35 アシュタガ FULL Kitano ★★★★	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)
14:00-15:30 こども英語 YOGA&Aerial Kitano	13:20-14:30 アシュタガ① Kitano ★★★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★					19:15-20:25 エアリアル Kitano ★
16:00-17:10 エアリアル Kitano ★	19:00-19:20 アシュタガ workshop	20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★		19:15-20:25 エアリアル Kitano ★				12:00-13:10 エアリアル 英語 Kitano ★	20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★
	19:20-20:30 アシュタガ② Kitano ★★★			20:45-21:55 やさしい Moriya ★				13:30-14:40 エアリアル Kitano ★	

10:00-10:20 ヨガニドラ&ニュピの説明(新谷)  
 10:20-11:00 ヨガアサナ (北野)  
 11:00-12:00 ヨガニドラ (新谷)  
 定員 13名 料金：会員 2500円 (+税) 非会員：3500円 (+税)

21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
OFF	9:30-10:40 ハタヨガ Kitano ★★	10:30-11:40 アシュタガ HALF Kitano ★★*	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	8:15-9:25 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★★	7:00-8:00 朝ヨガ Kitano ★★*	OFF	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	10:30-11:40 ヴィンヤサ Kitano ★★★
	11:00-12:10 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	11:00-13:30 英語 ベジタリアン 料理クラス Mike	11:00-13:30 英語 ベジタリアン スイーツクラス Mike	13:00-14:00 出張クラス	9:00-10:10 アシュタガ ② Kitano ★		11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★
	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★		14:00-16:00 英会話カフェ Mike (England)	14:00-15:30 キッズ英語 アクティベート クッキング Mike	14:20-15:30 ゆっくりヨガ Kitano ★	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★ (託児あり)		13:00-14:00 出張クラス	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★
	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★		14:20-15:50 アシュタガ Self Practice With sounds		19:15-20:25 アシュタガ HALF Kitano ★★*	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)		14:30-15:40 エアリアル Kitano ★	
	20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★		(会員のみ) 1000円+税			19:15-20:25 インヨガ Kitano ★★		19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	
						20:45-21:55 やさしい Moriya ★		20:45-21:55 ハタヨガ Kitano ★★	

**31 (土)**

8:15-9:25

朝エアリアル

Kitano



10:00-11:30

アシュタンガ

Self Practice

With sounds

(会員のみ)

1000 円+税

14:00-15:10

インヨガ

Kitano

