

3/1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
OFF	7:00-8:00 朝ヨガ Kitano ★★★*	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 ハタヨガ Kitano ★★	OFF	9:30-10:40 ハタヨガ Kitano ★★	10:00-10:20 アシュタガ workshop	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★
	9:00-10:10 ゆっくりヨガ Kitano ★	10:00-11:10 アシュタガ HALF Kitano ★★★*	12:10-13:20 エアリアル 英語 Kitano ★	13:00-14:00 出張ヨガ	13:00-15:00 英会話カフェ James (Scotland)		11:00-12:10 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:20-11:30 アシュタガ② Kitano ★★★*	10:00-11:30 アシュタガ Self Practice With sounds (会員のみのみ) 1000 円＋税
	10:20-10:40 アシュタガ workshop	14:00-15:10 インヨガ Kitano ★★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:00-19:20 アシュタガ workshop	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	13:00-14:00 出張ヨガ
	10:40-11:50 アシュタガ① Kitano ★★★*			19:20-20:30 アシュタガ① Kitano ★★★*	20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★		19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★		14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★
	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★						20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★		
	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★								

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 ★ (託児あり)	OFF	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	10:00-11:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★	Yoga Nidra 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	カルマヨガ IN 大鳥大社 8:00 集合 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 ★★ (託児あり)				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 アクティビティ 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

