

11/1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
OFF	OFF	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	10:30-11:40 朝ヨガ Kitano ★★*	10:00-11:10 ハタヨガ Kitano ★★	10:30-11:40 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	9:25-9:45 クンダリーニヨガ WS 9:45-10:55 クンダリーニヨガ Ken ★	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 ★
		10:00-11:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★	12:00-14:00 英会話カフェ James (Scotland)	11:30-12:40 エアリアル Kitano ★★	13:45-14:00 アシュタガ workshop	14:00-15:10 キールタン Ken ★	11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:20-11:30 アシュタガ ① Kitano ★★*	10:00-11:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★
		11:50-13:00 エアリアル 英語 Kitano ★	14:30-15:40 エアリアル Kitano ★★	19:00-19:15 アシュタガ workshop	14:00-15:10 アシュタガ① Kitano ★★*	19:15-20:25 キールタン Ken	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	13:00-14:00 出張クラス
		14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★		19:15-20:25 アシュタガ① Kitano ★★*	19:15-20:25 ヴィンヤサ Kitano ★★★		19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★	14:30-15:40 インヨガ Kitano ★★
					20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★		20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★		

20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)
10:30-11:40 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	OFF	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	8:15-9:25 朝ヨガ Kitano ★★*	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	8:00-9:10 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)	9:30-10:40 キールタン Ken ★
13:45-14:00 アシュタガ workshop		14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	10:00-11:20 アシュタガ FULL Kitano ★★★	11:00-13:30 英語料理クラス Vegan tahini doughbuts Mike	10:30-13:00 英語ベジタリアン キムチ作り Mike	13:00-14:00 出張クラス	13:45-14:00 アシュタガ workshop	11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★
14:00-15:10 アシュタガ① Kitano ★★*		19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	11:40-12:50 ハタヨガ英語 Kitano ★	14:00-16:00 英会話カフェ Mike (England)	13:30-15:30 キッズ英語 アクティビティ With parents! Mike	19:15-20:25 ヴィンヤサ Kitano ★★★	14:00-15:10 アシュタガ② Kitano ★★*	14:00-14:20 クンダリーニヨガ WS 14:20-15:30 クンダリーニヨガ Ken ★
19:15-20:25 エアリアル Kitano ★		20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★	14:30-15:50 アシュタガ Self (会員様のみ)			19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	19:15-19:35 クンダリーニヨガ WS 19:35-20:45 クンダリーニヨガ Ken ★
20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★							20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	

29(木)	30(金)
9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	10:30-11:40 ヴィンヤサ 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 ★	
19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	
20:45-21:55 シバナnda Moriya ★★	

11月 スケジュール

★11月のカルマヨガは11/18(日曜日)です。

★11/25(日曜日)朝ヨガは8:00スタートです！いつもより15分早いのでお気をつけください！

★11/24(土曜日)のマイクの料理クラスは、ヴィーガンのタヒーニを使ったドーナツです！

★11/25(日曜日)ま毎年恒例冬の英語ベジタリアンキムチ作りです！一緒にキムチ仕込みましょう！

動物性不使用でお手軽とっても軽いお味です。

★11/25(日曜日)のキッズ英語アクティビティー八親子でご参加可能です。

いつもより早く13:30開始で2時間15:30までです。会員のお子様のみ受付中です。(6組様まで)

★ゴールデンウィークのエジプト旅行ご参加受付中です。

とりあえず月末までチケットを取ろうと思います。それ以降、ご参加表明を頂いてもオッケーですが、航

空券の値段が変わっていたら追加になります！詳しくはスタジオにて！お待ちしております～

11月もよろしくお願いたします。