

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
	10:00-11:00 アシュタガゆつくり★ Kana(託児付き) 駐車場A	9:00-10:00 Pump VR 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	10:00-11:00 エアリアル★ Risa 駐車場A	8:15-9:15 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
	11:10-12:10 エアリアル★ kitano(託児付き) 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場B	11:15-12:15 アシュタガ前半★★ kitano 駐車場B	9:30-10:30 『お灸女子会 花粉症 編』 またまた山下さん 企画のお灸イベント!! 駐車場B
13:00-14:00 イン★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 イン★ Kitano 駐車場A	EP	14:00-15:00 エアリアル★ kitano 駐車場A		13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
14:10-15:10 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B	14:10-15:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B		15:10-15:40 VR 駐車場B		14:10-15:10 Advanced★★★★ Kitano 駐車場A	10:45-11:30 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場A
EP	19:20-20:20 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ①★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	15:20-16:20 イン★ Kitano 駐車場B	12:00-13:00 エアリアル★★ kitano 駐車場B
	20:30-21:00 VR 駐車場B		20:15-20:45 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B		
	21:05-22:05 イン★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 アシュタガゆつくり★ Kitano 駐車場A	EP		
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
10:00-11:00 ハタLight★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガゆつくり★ Kana(託児付き) 駐車場A	9:00-10:00 Pump VR 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 Yoga trapeze★ kitano 駐車場A	8:45-9:45 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
EP	11:10-12:10 Yoga trapeze★ kitano(託児付き) 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ②★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ 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	10:00-11:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B
13:00-14:00 イン★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	EP	14:00-15:00 Yoga trapeze★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
14:10-15:10 Advanced★★★★ kitano 駐車場A	14:10-15:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B		15:10-15:40 VR 駐車場B		14:00-15:00 Pump VR 駐車場A	13:00-14:00 Yoga trapeze★ kitano 駐車場B
	19:20-20:20 Yoga trapeze★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ②★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	15:10-16:10 イン★ Kitano 駐車場B	14:30-15:30 Gravity yoga Mike 駐車場A
	20:30-21:00 VR 駐車場B		20:15-20:45 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B		
	21:05-22:05 イン★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 アシュタガゆつくり★ Kitano 駐車場A	EP		

15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガゆっくり★ Kana(託児付き) 駐車場A	9:00-10:00 Pump VR 駐車場A	10:00-11:00 ハタ ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル ★★ kitano 駐車場A	8:15-9:15 朝ヨガ ★★ Kitano 駐車場A
	11:10-12:10 エアリアル ★ kitano(託児付き) 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ③★★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	9:30-10:30 『お灸女子会 花粉症 編♡』
13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	EP	14:00-15:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタンガ後半★★ kitano 駐車場A	またまた山下さん企画のお灸イベント!!駐車場B
14:10-15:10 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B	14:10-15:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B		15:10-15:40 VR 駐車場B		13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	10:45-11:30 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場A
EP	19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタンガ③★★★ Kana 駐車場A	EP		14:10-15:10 Advanced ★★★ Kitano 駐車場A	12:00-13:00 エアリアル ★ Risa 駐車場B
	20:30-21:00 VR 駐車場B		20:15-20:45 VR 駐車場B		15:20-16:20 イン★ Kitano 駐車場B	13:30-14:30 英語でヨガ Mike 駐車場A
	21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A			
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガゆっくり★ Kana(託児付き) 駐車場A	9:00-10:00 Pump VR 駐車場A	10:00-11:00 ハタ ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 Yoga trapeze ★ kitano 駐車場A	カルマyoga 8:00 AM 大鳥大社
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	11:10-12:10 Yoga trapeze ★ kitano(託児付き) 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ①★★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	11:00-12:00 Yoga trapeze ★ kitano 駐車場A
14:15-15:15 アシュタンガ前半 Kitano 駐車場A	13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	EP	14:00-15:00 Yoga trapeze ★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタンガ後半★★ kitano 駐車場A	12:15-13:15 Advanced ★★★ Kitano 駐車場B
EP	14:10-15:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B		15:10-15:40 VR 駐車場B		14:00-15:00 Pump VR 駐車場A	
	19:20-20:20 Yoga trapeze ★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタンガ②★★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	15:10-16:10 イン★ Kitano 駐車場B	
	20:30-21:00 VR 駐車場B		20:30-20:30 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B		16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
	21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A		21:05-22:05 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		
29(月)	30(火)	31(水)				
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A		9:00-10:00 Pump VR 駐車場A				
		10:10-11:10 アシュタンガ②★★★ Kitano 駐車場B				
		EP				

3月スケジュール&お知らせ

★3月限定特別チケット★

10回チケット→15000円(+税)

- ①8回チケットで2回追加より1000円お得です！
- ②山下さんのお灸イベント1回無料！2回目は500円

★NEW クラス★

YOGA TRAPEZE

またあまり日本でやっているところは少ないですが、エアリアルやシルクサスペンションと似ていて、ハンモックとハンドルを使います。
ヨガベースでエアリアルではできないコアトレーニングやストレッチも出来ます！両方違って両方良い！ぜひトライしてみてくださいね～♡

ADVANCED CLASS

筋力柔軟性を強化するクラスです。
逆さまや後屈も毎回取り組みます！きついのでヨガに慣れている方向けです～

★Mike's 半分オンライン半分リアルクラス in English★

4月からマイクのスタジオオンラインクラスします！
みなさんスタジオに集まって英語+ヨガしましょう！
基本クラスは英語で、クラスの前5分間は"English words of the day!" タイム！
毎回5分間の英語ミニレッスン！
3月は無料体験レッスン(会員さんのみ)しますので、4月からもやってみようかな～と興味を持ってくださった方いらっしゃればぜひお待ちしております！オンラインスケジュールには載せていませんので直接お問い合わせ下さい。
3/14(日曜日) 14:30-15:30 Gravity yoga(インヨガに似たストレッチクラス)
3/21(日曜日) 13:30-14:30 Englisg yoga(ハタヨガのような流れるクラス)

★『お灸女子会 花粉症編』★

山下さん企画のお灸イベント！今回は花粉症に効くツボに！
10回チケットの方はご参加無料です！
これ以外の方は1回1000円、2回で1500円です！

★VRを予約される方は必ず自分で操作が出来るようにお願いいたします。

★クラスごとに駐車場が決まっていますので、必ず所定の場所をお願いいたします。2クラス連続で受ける方は後半のクラスの駐車場へ！

★マット洗浄承ります！ご自身でわからない方やめんどくさい方、徹底的に一度洗いたい方はお申し付けください。1000円(+税)

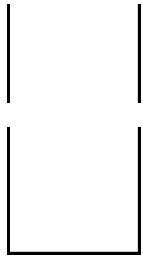
★アシュタガの経験がない方は最初にワークショップを受けていただきたいのでお知らせください。

★アシュタガ前半後半続きのクラスは後半のみ参加はできません。

★全クラス家からオンラインで参加可能です。ご希望の方はお伝え下さい。オンラインを受けた際はカードへご自身で記入お願いいたします。

★英会話カフェは予定が決まっていないので、決まり次第お知らせします。

★10回チケット以外の方お灸イベント1000円(+税)です！



|

|
