

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガゆっくり kitano 駐車場A	8:45-9:45 朝ヨガ★★ Kitano 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 エフ&A★★★★ kitano 駐車場A	8:45-9:45 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 エフ&A★★★★ kitano 駐車場B	10:00-10:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 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(託児OK) 駐車場B
13:00-14:00 イン★ kitano 駐車場A		11:00-12:00 エアリアル★ kitano 駐車場A	12:20-13:20 エフ&A★★★★ 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 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B	19:20-20:20 エフ&A★★★★ kitano 駐車場A	11:00-12:00 特別セッション Yamashita	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	13:00-14:00 エアリアル★ kitano 駐車場B
EP	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	12:10-13:10 特別セッション Yamashita	20:30-21:30 ハタLight ★ Kana 駐車場A	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場B	
18:30-19:30 Private lesson	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A	EP		EP		
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
10:30-11:30 エアリアル★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガゆっくり kitano 駐車場A	9:00-10:00 Self Practice 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 エアリアル★ kitano 駐車場A	カルマyoga 8:00 AM 大鳥大社
13:00-14:00 イン★ kitano 駐車場A	11:10-12:10 エフ&A★★★★ kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場A	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	10:30-11:30 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
14:10-15:10 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	EP	12:20-13:20 エフ&A★★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	11:40-12:40 エフ&A★★★★ kitano 駐車場B
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		19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:00-14:30 Self Practice 駐車場B	12:50-13:50 Self Practice 駐車場A
18:30-19:30 Private lesson	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	EP	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場A	
	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A		20:30-21:30 ハタLight ★ Kana 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(託児OK) 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガゆっくり kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ②★★ Kitano 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 E7F&A ★★★★★ kitano 駐車場A	8:45-9:45 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
11:10-12:10 エアリアル★ Kana(託児OK) 駐車場B	11:10-12:10 E7F&A ★★★★★ kitano 駐車場B	EP	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(託児OK) 駐車場B
13:00-14:00 イン★ kitano 駐車場A			12:20-13:20 E7F&A ★★★★★ 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 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B					14:00-14:30 Self Practice 駐車場B	13:00-14:00 エアリアル★ kitano 駐車場B
EP	19:20-20:20 E7F&A ★★★★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ②★★ Kana 駐車場A	EP		14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場A	
18:30-19:30 Private lesson	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場A			
	21:00-22:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A					16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ kitano 駐車場A	9:00-10:00 Self Practice 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 エアリアル★ kitano 駐車場A	8:45-9:45 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
EP	10:10-11:10 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ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	10:00-10:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	11:20-12:20 E7F&A ★★★★★ kitano 駐車場A	EP	12:20-13:20 E7F&A ★★★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	11:00-12:00 E7F&A ★★★★★ kitano 駐車場B
		19:30-20:30 アシュタガ③★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	11:00-12:00 特別セッション Yamashita
18:30-19:30 Private lesson		20:45-21:45 Graviyoga Mike	20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場A	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B EP	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場B	12:10-13:10 特別セッション Yamashita
29(月)	30(火)	<h3>11月スケジュール&お知らせ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・スタジオのドアオープンが15分前です！それ以前は準備などでドタバタしてる時もありますのでご協力よろしくお願いします。 ・オンライン参加の方はなるべく早めにお知らせ頂き、5分前にはログインした状態でお待ち頂く様お願いします！ ・ご予約はなるべく早めをお願いします。24時間前までにご予約がないクラスはクローズもしくは内容変更を行う場合がございますのでご了承ください！ ★20回:20000円(+税) @1000 山下さんにマッサージや鍼やお灸を組み合わせた体メンテナンスの個別セッションの時間を作りました！2人か1人で1時間身体を整えてもらいませんか？ 2人の場合:お1人3500円 1人の場合:4000円 ★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。 				
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A						
11:10-12:10 エアリアル★ Kana(託児OK) 駐車場B						
EP						
18:30-19:30 Private lesson						