

December 12月スケジュール		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
<p>・スタジオのドアオープンは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をお願いします。</p> <p>・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！</p> <p>・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ラス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！</p> <p>★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人が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</p> <p>★クラスごとに駐車場が決まっていますので、必ず所定の場所にお願いたします。2クラス連続で受ける方は後半のクラスの駐車場へ！</p> <p>★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)</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>		10:00-11:00 アシュタガ①★★ 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
		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	10:00-10:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
			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	11:00-12:00 エアリアル★ kitano 駐車場B
			EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:00-14:30 Self Practice 駐車場B	11:00-12:00 特別セッション Yamashita
			20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場A	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場B	12:10-13:10 特別セッション Yamashita
				EP		
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(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	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	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	11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ②★★ 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	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	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	13:00-14:00 エフ&A★★★★ kitano 駐車場B
EP	19:20-20:20 エアリアル★ Kana 駐車場A EP	19:30-20:30 アシュタガ①★★ Kana 駐車場A	19:20-20:20 エフ&A★★★★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
18:30-19:30 Private lesson	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場A	
	21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 ハタLight★ Kana 駐車場B	EP		

13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(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	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 I7F&A ★★★★★ kitano 駐車場A	カルマyoga 9:00 AM 大鳥大社
13:00-14:00 イン★ kitano 駐車場A	11:10-12:10 エアリアル★ 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	10:30-12:00 ベーシックヨガ90 Nakamoto(託児OK) 駐車場B
14:10-15:10 アシュタガ後半★★ Kitano 駐車場B		EP	12:20-13:20 I7F&A ★★★★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場A	12:15-13:00 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
EP	19:20-20:20 エアリアル★ Kana 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ②★★ Kana 駐車場A	19:20-20:20 I7F&A ★★★★★ Kitano 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	13:30-14:30 エアリアル★ kitano 駐車場B
18:30-19:30 Private lesson	EP 20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	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		21:00-22:00 ハタLight ★ Kana 駐車場B	EP		16:30-19:30 アサを深める3時間 Nakamoto
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(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①★★ 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 エアリアル★ 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 エアリアル★★ 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	10:00-10:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano			12:20-13:20 I7F&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 I7F&A ★★★★★ kitano 駐車場B
EP	EP 19:20-20:20 エアリアル★ Kana 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ③★★ Kana 駐車場A	19:20-20:20 I7F&A ★★★★★ Kitano 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	11:00-12:00 特別セッション Yamashita
	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:45-21:45 Graviyoga Mike	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	20:30-21:00 Self Practice 駐車場B	14:40-15:40 イン★ Kitano 駐車場B	12:10-13:10 特別セッション Yamashita
18:30-19:30 Private lesson	21:00-22:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A		21:00-22:00 イン★ Kitano 駐車場A	EP		
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)			
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A	OFF	9:00-10:00 太陽礼拝A 108回 DAY 1	10:00- 太陽礼拝ABC 108回 DAY 2			
11:10-12:10 エアリアル★ Kana(託児OK) 駐車場B		定員:12名 料金:1650円 (DAY2も参加の 方1100円)	定員:12名 料金:1650円 忘年会まで参加 の方:5500円			
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano		10:30-13:00				
EP		2 hours Special workout with Yamashita san 定員:9名 料金:3300円				
18:30-19:30 Private lesson						