

					1(土)	2(日)
<p style="text-align: center;"><b>October</b></p> <p>・山下さんのお灸&amp;マッサージご希望の方はお知らせください！</p> <p>・エアリアル★★は月8回チケット以上の方のみです！</p> <p>・アドバンスクラスはピンチャハンドスタンド、逆転ポーズをしてみたい方一緒に練習しましょう！のクラスです。月8回チケット以上の方のみです。</p> <p>・英会話カフェは第2&amp;4土曜日と第3水曜日の月3回開催します！ たくさん気軽に継続して英語時間を作ってほしいです♡ 料金:6回 10000円(2か月以内) ドロップイン 3000円 体験 2000円</p> <p>・秋のパークヨガ いつも通り10:30に大仙公園集合です。 持ち物はヨガマット(レンタルの方は330円です！) 料金は4950円です。前回よりお酒もノンアルも増やして持っています！！ランチはメイキシカンです！ 前日までにお支払いよろしくお願ひします！ ご参加おまちしています。</p>					9:00-10:00 エアリアル★ kitano 駐車場A	<b>秋の パークヨガ IN 大仙公園</b>
					10:15-11:15 アシュタガ前半★★ kitano 駐車場B	
					11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ kitano 駐車場A	
					13:00-14:00 出張ヨガ	
					14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場A	

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ①★★ Kitano 駐車場B	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	7:00-8:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:30-11:00 ベーシックヨガ90 Nakamoto(託児OK) 駐車場B
11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	11:10-12:10 エアリアル ★★ 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	8:00-9:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:15-12:00 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
EP	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A EP	EP	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A	18:45-19:15 Self Practice 駐車場B	9:30-11:00 英会話カフェ Andrew	12:20-13:20 エアリアル★ kitano 駐車場B
18:30-19:30 Private lesson	19:30-20:30 エアリアル★ Kana 駐車場B	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場A	12:30-13:30 アドバンス★★★ kitano 駐車場B	
	20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A		20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A	EP	14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00-10:00 朝ヨガ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 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	8:00 カルマyoga 大鳥大社
10:15-11:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B	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	10:00-11:00 朝ヨガ★★ kitano 駐車場A
11:20-12:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ	11:20-12:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場B	12:20-13:20 エアリアル ★★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタガ後半★★★ kitano 駐車場A	11:10-12:10 エアリアル★ kitano 駐車場B
	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A	EP	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A	EP	13:00-14:00 出張ヨガ	12:20-13:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場A
	19:30-20:30 エアリアル★ Kana 駐車場B	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 エアリアル ★★ Kitano 駐車場A	18:45-19:15 Self Practice 駐車場B	14:10-15:10 イン★ Kitano 駐車場A	
18:30-19:30 Private lesson	20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A		20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場A		

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		10:00-11:00 アシュタガ③★★ Kitano 駐車場B	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana(託児OK) 駐車場A	10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	7:00-8:00 アシュタガ前半★★ 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 アドバンス★★★ 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	8:00-9:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:00-10:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
EP		15:30-17:00 英会話カフェ Andrew	12:20-13:20 エアリアル ★★ kitano 駐車場A		9:30-11:00 英会話カフェ Andrew	11:00-11:45 有酸素運動 Yamashita 駐車場A
	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A		EP	EP	12:30-13:30 アドバンス★★★ kitano 駐車場B	12:00-13:00 エアリアル★ kitano 駐車場B
	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場A	19:15-19:45 Self Practice 駐車場B	18:45-19:15 Self Practice 駐車場B	14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	
18:30-19:30 Private lesson	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A		20:00-21:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場A		
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
10:00-11:00 エアリアル★ 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 Self Practice 駐車場A	9:00-10:00 ハタ ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:30-11:30 アシュタガ前半★★ Kana 駐車場B	9:30-11:00 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B
11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 エアリアル ★★ kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:10-11:10 イン★ kitano 駐車場B		11:30-12:30 アシュタガ後半★★★ Kana 駐車場A	11:15-12:00 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
13:00-14:00 出張ヨガ		11:10-12:10 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B				
EP	18:45-19:15 Self Practice 駐車場A	EP		18:45-19:15 Self Practice 駐車場A		16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
18:30-19:30 Private lesson	19:30-20:30 エアリアル★ kitano 駐車場B	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ kitano 駐車場A		19:30-20:30 エアリアル★ Kana 駐車場B		31(月)
	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場A			20:40-21:40 ハタLight ★ Kana 駐車場A		OFF