

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
		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	9:00-10:00 朝ヨガ★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 朝ヨガ★ Kitano 駐車場A
		11:10-12:10 アドバンス★★★★ kitano 駐車場B	スタジオ 工事	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:10~ アドバンス★★★★ Kitano 駐車場B
		EP		11:15-12:15 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A	11:15-12:15 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A	👉 普段、 朝or夕方の方も 久々一緒に練習し ませんか？  20回チケットの方 限定★ チケット1枚で 12時くらいまでじっ くりしましょー！ 急いでの方は、 退室自由です。
		19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		19:30-20:30 ハタ★★ Kitano 駐車場A	12:30-13:30 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	
		20:30-21:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B	20:40-21:40 イン★ Kitano 駐車場B			
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
10:00-11:00 ゆっくりヨガ★ 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	7:00-8:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 朝ヨガ★ Kitano 駐車場A
11:10-12:10 エアリアル★ Kitano 駐車場B		10:10-11:10 アシュタガ前半★★ 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	8:00-9:00 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 エアリアル★ Kitano 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ		11:20-12:20 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A			9:30-11:00 英会話カフェ Oscar	
EP	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	EP		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	12:45-13:45 エアリアル★ Kitano 駐車場B	
	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		19:30-20:30 ハタ★★ Kitano 駐車場B	14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	
	20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B		20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
	10:00-11:00 ゆっくりヨガ★ 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 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	9:00-10:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 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	10:45-11:45 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	15:30-17:00 英会話カフェ Oscar		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	11:15-12:15 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A	
	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		19:30-20:30 ハタ★★ Kitano 駐車場B	14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto
	20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B		20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
	10:00-11:00 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 Self Practice 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	7:00-8:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	8:00 カルマyoga 大鳥大社
	11:10-12:10 エアリアル★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ前半★★ 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 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B	8:00-9:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B	9:45-10:45 朝ヨガ★★ 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A	11:15-12:15 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A		9:30-11:00 英会話カフェ Oscar	11:00-12:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	EP	12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	12:45-13:45 エアリアル★ Kitano 駐車場B	
	19:30-20:30 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A		19:30-20:30 ハタ★★ Kitano 駐車場A	14:00-15:00 イン★ Kitano 駐車場A	
	20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B		20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場B		

27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
10:00-11:00 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	OFF	OFF		
11:10-12:10 エアリアル★ Kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B				
EP					
19:30-20:30 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A					
20:30-21:30 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B					

## ☺November☺

★108回太陽礼拝、2023年忘年会は  
12/24(日曜日)に行います★  
初めての方も、そうじゃない方も  
それぞれのペースで行えますので、  
ご参加お待ちしております！！

・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と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。

・英会話カフェは基本的には  
第2&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 11000円(2か月以内)  
ドロップイン 3300円 体験 2200円