

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
<p>October</p> <p>・FUNIエアリアル、アドバンスクラスは月8回以上の方のみ参加可 Funエアリアルは慣れている方のみ可 アドバンスは前のクラスと続きで受けて下さい。</p> <p>・1時間半のアシュタガ後半クラスは20回券の方のみ参加可</p> <p>・託児が必要な方、妊娠中、産後の方もクラス作れます！お声がけください。</p>		9:00-10:00 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 低空エアリアル Kitano 駐車場A	9:00-10:00 ローラーピラティス★ Eriko 駐車場A	
		10:10-11:10 ハタ★★ Kitano 駐車場B		11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 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	
		11:20-12:20 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A EN			11:10-12:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:15-12:25 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	
		19:20-20:20 アシュタガ前半★★★ Kitano 駐車場A			19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場B	12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	
		20:20-21:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B			20:30-21:30 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
10:00-11:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A		9:00-10:00 低空エアリアル★ 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 エアリアル Kitano 駐車場A	10:00-11:00 筋トレ/コアトレ Yamashita 駐車場B
11:10-12:10 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B	11:30-12:30 アシュタガ前半★★★ Kitano 駐車場A	10:10-11:10 ハタ★★ Kitano 駐車場B		11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ前半★★★ Kitano 駐車場B	11:15-12:00 有酸素 Yamashita 駐車場A
13:00-14:00 出張ヨガ	12:30-13:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:20-12:20 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A EN			11:10-12:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	
	19:20-20:20 エアリアル★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 アシュタガ前半★★★ Kitano 駐車場A		19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場B	12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	
	20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場B	20:20-21:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 ローラーピラティス★ Eriko 駐車場B	20:30-21:30 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		

13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00-10:00 低空エアリアル 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 ローラーピラティス★ Eriko 駐車場A	8:00 カルマヨガ 大鳥大社
10:10-11:10 アシュタガ前半★★★ Kitano 駐車場B	11:30-12:30 アシュタガ前半★★★ Kitano 駐車場A			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	9:45-10:45 アシュタガ前半★★★ Kitano 駐車場B
11:10-12:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	12:30-13:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B				11:15-12:25 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	10:45-12:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A
EN	19:20-20:20 エアリアル★★★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 アシュタガ前半★★★ Kitano 駐車場A		19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場B	12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	
	20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場B	20:20-21:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 ローラーピラティス★ Eriko 駐車場B	20:30-21:30 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A	15:00-16:30 英会話カフェ Jake	

カポタまで
いきます！

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
10:00-11:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A		9:00-10:00 低空エアリアル 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 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	秋の パークヨガ 時間:10時半～ 場所:大仙公園 参加費:5500円 (ご予約はなるべく早めに、お支払いは前日までにスタジオでお願いします) ヨガ後、ランチしましよー！ ご参加お待ちしております♡
11:10-12:10 インヨガ ★ Kitano 駐車場B	11:30-12:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	10:10-11:10 ハタ ★★ Kitano 駐車場B		11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	
EN	12:30-13:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	11:20-12:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場A			11:10-12:10 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	
		13:00-14:00 出張ヨガ EN			12:20-13:20 イン★ Kitano 駐車場B	
	19:20-20:20 FUNIエアリアル★★★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場B		
	20:30-21:30 イン★ Kitano 駐車場B	20:20-21:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 ローラーピラティス★ Eriko 駐車場B	20:30-21:30 アドバンス★★★ Kitano 駐車場A		
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
10:00-11:00 低空エアリアル Kitano 駐車場A		9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A		10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	★スタジオオープン はクラスの15分前です。(前のクラスがある場合は終わり次第) それ以前は掃除などをしていきますので、お待ちいただかないといけませんのでご了承ください。 ★24時間前まで にご予約のないクラスはクローズさせていただきます。 ★土日 はお車が多いため、イレギュラーで駐車場を変えて頂く場合がございます。出来るだけ前日までにご予約して頂けると台数が把握できますのでご協力よろしくお願いします。	
11:10-12:10 ゆっくりヨガ ★ Kitano 駐車場B		10:10-11:10 ハタ ★★ Kitano 駐車場B		11:00-12:00 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B		
EN		11:20-12:20 アドバンス★★★ kitano 駐車場A				
		14:00-15:30 英会話カフェ Damian				
		19:20-20:20 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場B		
		20:20-21:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 ローラーピラティス★ Eriko 駐車場B	20:30-21:30 アドバンス★★★ Kitano 駐車場A		

