

★July★

・駐車場は混んでいてこちらから変更をお願いする場合がありますが、それ以外はスケジュールで指定している位置に駐車をお願いします。

後のクラスがない場合は駐車場の指定をしていませんので、先に来た方から空いている所に止めていって下さい。

・24時間前までご予約がない場合はクローズしますのでお早めにご予約をお願いします。オンライン予約はクラス開始の2時間前までです。

・アドバンスクラス★★★は前のハタヨガから続きの方のみ参加可です。

・20回チケットの方は筋トレ有酸素クラスを1チケットで受けて頂きます。

・カナコさんのアシュタンガクラスは20回券の方は前半後半クラスを1チケットで受けて頂きます。

1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
		10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:00-11:00 ローラーピラティス★ Eriko 駐車場B
		11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:10 朝ヨガ★★ Kanao 駐車場A
		19:20-20:20 ハタヨガ★★ Kitano 駐車場B	12:10-13:10 インヨガ★★ 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 ハタライト★ Kanao		10:00-11:00 ハタヨガ★★ Kitano 駐車場B		10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	8:00-9:00 朝ヨガ★★ Kitano	10:00-11:00 筋トレ・コアトレ Yamashita
E		11:10-12:10 アドバンス★★★ Kitano 駐車場A		11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A		11:10-11:55 有酸素運動 Yamashita
13:00-14:00 出張ヨガ		E			14:00-15:30 英会話カフェ James	
	19:20-20:20 低空エアリアル★ Kitano 駐車場B	19:20-20:20 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 ローラーピラティス★ Eriko	19:20-20:20 ハタヨガ★★ Kitano 駐車場B		
	20:30-21:30 インヨガ★★ Kitano 駐車場A	20:20-21:20 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A		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)
10:00-11:00 ハタライト★ Kanao 駐車場B		10:00-11:00 低空エアリアル ★ Kitano 駐車場B		10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kanao 駐車場B	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:00-11:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場B
11:10-12:10 インヨガ★★ Kitano 駐車場A		11:10-12:10 ハタヨガ★★ Kitano 駐車場A		11:00-11:30 アシュタンガ後半★★ Kanao 駐車場A	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:10 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
		14:00-15:30 英会話カフェ Damian			12:10-13:10 インヨガ★★ Kitano 駐車場B	
E	19:20-20:20 ハタヨガ★★ Kitano 駐車場B	19:20-20:20 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 ローラーピラティス★ Eriko	19:20-20:20 エアリアル★ Kitano 駐車場B		
	20:30-21:30 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A	20:20-21:20 アシュタンガ後半★★★★ Kitano 駐車場A		20:30-21:30 インヨガライト★ Eriko 駐車場A		

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
10:00-11:00 低空エアリアル★ Kitano 駐車場B		10:00-11:00 ハタヨガ★★ Kitano 駐車場B		10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:00-11:00 英語de YOGA Mike 駐車場B
11:10-12:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B		11:10-12:10 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:10 英語de YOGA Mike 駐車場A
12:10-13:10 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A		E		13:00-14:00 出張ヨガ	<p>イギリス人マイクの英語でヨガ。 10:00-11:00はハンモックと ハンドルを使った空中ヨガ。</p> <p>11:10-12:10は 床で行うゆっくり目のヨガです。 英語がわからなくても興味がある方 はどなたでもご参加頂けます。</p>	
	19:20-20:20 エアリアル★★ Kitano 駐車場B	19:20-20:20 アシュタンガ前半★★ Kanao 駐車場B	19:30-20:30 ローラーピラティス★ Eriko	19:20-20:20 ハタヨガ★★ Kitano 駐車場B		
	20:30-21:30 インヨガ★★ Kitano 駐車場A	20:20-20:50 アシュタンガ後半★★ Kanao 駐車場A		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 ハタライト★ Kanao 駐車場B		10:00-11:00 低空エアリアル★ Kitano 駐車場B		10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B
E		11:10-12:10 ハタヨガ★★ Kitano 駐車場A		11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A

E

19:20-20:20 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	19:30-20:30 ローラーピラティス★ Eriko	19:20-20:20 Funエアリアル★★★★ Kitano 駐車場B
20:20-21:20 アシュタンガ後半★★★★ Kitano 駐車場A		20:30-21:30 インヨガライト★ Eriko 駐車場A

