

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)		
9:00-10:00 Yoga Trapeze 体験会 Mike(via zoom) 駐車場A	10:00-11:00 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 イン ★ Kitano 駐車場A	10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 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		
10:15-12:45 アシュタガFull★★* ゆっくり Kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	11:10-12:10 Balance 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	10:00-11:30 ベーシックヨガ90 Nakamoto 駐車場B		
EP	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	EP	14:00-15:00 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	11:45-12:30 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場A		
<p>★1/4クラスはアシュタガフルをゆっくりしますので、一つ一つのアサナをきちんと見直しましょう！最近始めた方もゆっくりなのでぜひ一度トライしてみてください！</p> <p>★託児クラスをご希望の方は、お尋ねください。 1/4-1/7の午前クラスは会員さんのお子様連れOKです！</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。</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>			15:10-15:40 VR 駐車場B		14:00-15:00 Pump VR 駐車場A			
			19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A	15:10-16:10 イン★ Kitano 駐車場B			
			20:30-21:00 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B				
			21:05-22:05 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP				
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)		
9:00-10:00 ハタLight ★ Kana 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 Pump VR 駐車場A	10:00-11:00 ハタ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 イン★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル ★ Risa 駐車場A	カルマyoga 7:30am 大鳥大社		
10:10-11:10 エアリアル★★ 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①★★ Kana 駐車場A	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 アシュタガ前半 Kitano 駐車場B	10:15-11:45 アシュタガFull★★* Kitano 駐車場B	9:30-10:15 Pump Yamashita 駐車場B		
11:20-12:20 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	EP	14:00-15:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A		14:00-15:00 Pump VR 駐車場A	10:30-11:15 Combat Yamashita 駐車場A		
12:20-13:20 アシュタガ後半★★ kitano 駐車場B	14:10-15:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	14:30-15:30 エアリアル★★ kitano 駐車場A	15:10-15:40 VR 駐車場B		15:10-16:10 イン★ Kitano 駐車場B			
EP	19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ①★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ★★ Kitano 駐車場A				
	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:40-21:10 VR 駐車場B	20:15-20:45 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B				
	EP		21:00-22:00 アシュタガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		16:30-19:30 アサナを深める3時間 Nakamoto		

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 Pump VR 駐車場A	10:00-11:00 ハタ ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 イン★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル ★★ kitano 駐車場A	10:00-11:00 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 アシュタンガ②★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:10 イン★ kitano 駐車場B	11:10-12:10 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	13:00-14:00 エアリアル ★★ kitano 駐車場A
13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	13:00-14:00 イン ★ Kitano 駐車場A	EP	14:00-15:00 エアリアル ★ kitano 駐車場A		11:15-12:15 アシュタンガ後半★★ kitano 駐車場A	
14:15-15:15 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	14:10-15:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	14:30-15:30 エアリアル ★★ kitano 駐車場A	15:10-15:40 VR 駐車場B		13:00-14:00 出張ヨガ Kitano	
EP					14:15-15:15 イン★ Kitano 駐車場B	
	19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシュタンガ②★★ Kana 駐車場A	EP	19:20-20:20 ハタ ★★ Kitano 駐車場A		
	20:30-21:00 VR 駐車場B	20:40-21:10 VR 駐車場B	20:15-20:45 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B		
	21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A		21:00-22:00 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A	EP		
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
10:00-11:00 ハタLight ★ Kana 駐車場A	10:00-11:00 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A		6:00-7:00 アシュタンガハーフ★★ Kitano Online	6:00-7:00 アシュタンガ①★★ Kitano Online	OFF	9:00-10:00 エアリアル ★ Kana 駐車場A
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			10:00-11:00 アシュタンガ前半★★ Kana 駐車場A		10:10-11:10 アシュタンガハーフ ★★ Kana 駐車場B
14:10-15:10 アシュタンガ前半 Kitano 駐車場A	13:00-14:00 出張ヨガ Kitano					
EP						
19:20-20:20 アシュタンガ③★★ Kitano 駐車場A	19:20-20:20 エアリアル ★ Kitano 駐車場A					
20:30-21:00 VR 駐車場B	20:30-21:00 VR 駐車場B					
21:05-22:05 イン ★ Kitano 駐車場A	21:05-22:05 アシュタンガゆっくり★ Kitano 駐車場A					

1月スケジュール

1月からもよろしくお願いたします！

※28日、29日のアシュタンガはオンラインのみです。
2回でチケット1回分です！
一緒に早起きしましょう！
お待ちしております♡

※1/4はYoga trapezeと言って日本ではまだやっている所が少ないと思いますが、
ヨガをベースにしたシルクスuspension(エアリアル)のようなものです。
マイクとzoomを繋いで英語と日本語で体験会をしようと思います。
(スクリーンに大きくマイクを映します！)
実際動くのは30分程度で30分は説明です。
1月有効チケットを持っている方優先で先着6名様◎参加費はお1人550円です！
ご予約はラインかスタッフに直接お知らせください♡

Vertical line on the left side of the page.

1