

| 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) | 7(日) | |
|--|---|---|---|--|--|--|--|
| | 10:00-11:00 ポールピラティス★ Eriko 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 | 9:00-10:00 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A | |
| | 11:10-12:10 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場B | 11:10-12:10 アドバンス★★★★ kitano 駐車場B | 12:00-13:00 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 | 10:10-11:10 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 | |
| | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場B | EP | 13:00-13:45 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場A | 11:10-12:10 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A | 11:15-12:45 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 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A | 19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場B | 12:20-13:20 イン★ Kitano 駐車場B | かボタまで | |
| | 20:40-21:40 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B | 20:30-21:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B | 20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B | 20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A | 14:00-15:30 英会話カフェ | | |
| 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) | 14(日) | |
| | 10:00-11:00 ポールピラティス★ Eriko 駐車場A | 9:00-10:00 Self Practice 駐車場A | | 10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A | 9:00-10:00 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A | 太陽礼拝 54回 チャレンジ 毎回 ジャンプバック とインで ふわっと いけるように 練習します。 ご自身の 太陽礼拝 見直しません か?? 9:00- 参加費: 1000円 | |
| | EP | 11:10-12:10 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場B | 10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B | 11:45-12:45 ハタ ★★ Kitano 駐車場A | 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 |
| | 13:00-14:00 出張ヨガ | 11:10-12:10 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A | 12:50-13:50 エアリアル★ Kitano 駐車場B | | 11:10-12:10 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A | | |
| | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場B | EP | | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場A | 12:20-13:20 イン★ Kitano 駐車場B | | |
| | 19:30-20:30 FUNI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 初めてのエアリアル Kitano 駐車場A | 19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場B | | | |
| | 20:40-21:40 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B | 20:30-21:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B | 20:40-21:40 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B | 20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A | | | |
| 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) | 21(日) | |
| 9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A | 10:00-11:00 ポールピラティス★ Eriko 駐車場A | 9:00-10:00 Self Practice 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 | |
| 10:10-11:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B | 11:10-12:10 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場B | 10:00-11:00 ハタ★★ Kitano 駐車場B | 12:00-13:00 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 | 10:10-11:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B | 11:15-12:00 有酸素運動 Yamashita 駐車場A | |
| 11:10-12:40 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A | | 11:10-12:10 アドバンス★★★★ kitano 駐車場A | 13:00-13:45 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B | | 11:10-12:10 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A | | |
| かボタまで いきます! | | EP | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場A | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場A | 12:20-13:20 イン★ 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 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場B | 19:30-20:30 ハタ ★★ Kitano 駐車場B | 14:00-15:30 英会話カフェ | | |
| | | 20:30-21:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B | 20:40-21:40 ポールピラティス★ Eriko 駐車場A | 20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A | | 16:30-19:30 3時間クラス Nakamoto | |

| 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) | 28(日) |
|-------|---|---|---|---|---|---|
| | 10:00-11:00 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A | 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 |
| | 11:10-12:10 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B | 11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場B | 12:00-13:00 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 | 10:10-11:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B | 9:45-11:00 アドバンス★★★ Kitano 駐車場A |
| | | 13:00-14:00 出張ヨガ | 13:00-13:45 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B | | 11:10-12:10 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A | ↑ ちょっと長めに！ 朝ヨガ+ 逆転練習です。 |
| | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場B | EP | | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場A | 12:20-13:20 インヨガ★ Kitano 駐車場B | 11:10-12:10 ポールピラティス★ Eriko 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 | | |
| | 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 | | |

| 29(月) | 30(火) | 31(水) | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|--|
| | 10:00-11:00 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A | |  <p>・FUN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 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>・えりこさんによるポールピラティスクラスが始まりました！ どなたでも受けて頂けるクラスです。</p> <p>・低空エアリアルクラス始めました！ 体が硬い、酔いやすい方どうぞ！</p> | | | |
| | 11:10-12:10 ゆっくりヨガ★ Kitano 駐車場B | | | | | |
| | 18:50-19:20 Self Practice 駐車場B | 14:00-15:30 英会話カフェ | | | | |
| | 19:30-20:30 FUN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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | | | | | | |

