

					1(土)	2(日)
<p style="text-align: center;">☺February☺</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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 ・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。 ・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！ ・託児が必要な方は遠慮なくお問い合わせください！大体託児つけれれると思います！！ ・妊娠中、産後の方もクラス作れます！お声がけください。 					9:00-10:00 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
					10:10-11:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 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	11:10-12:40 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A
					12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	カポタまで いきます！
14:00-15:30 英会話カフェ David						
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(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 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B	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 エアリアル★ Kitano 駐車場A
11:10-12:10 インヨガ ★ Kitano 駐車場B		10:10-11:10 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	10:10-11:10 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B
EP		11:20-12:20 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		11:10-12:20 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:20 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	13:00-14:00 出張ヨガ 14:00-15:30 英会話カフェ Damian		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	12:30-13:30 イン★ 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 低空エアリアル 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 イン★ Kitano 駐車場B	20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00-10:00 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A	9:00-10:00 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	10:00-11:00 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B	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	8:00-9:00 カルマyoga in 大鳥大社
10:10-11:10 インヨガ ★ Kitano 駐車場B	10:00-11:30 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 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	10:00-11:00 筋トレコアトレ Yamashita 駐車場B
	カポタまで いきます！	11:20-12:20 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		11:10-12:20 アシュタガ後半★★★★ Kitano 駐車場A	11:15-12:00 有酸素 Yamashita 駐車場A
		EP		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	14:00-15:30 英会話カフェ Damian	
		19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 エアリアル ★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 ハタ ★★ 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	20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(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 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B				9:00-10:00 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
11:10-12:10 インヨガ ★ Kitano 駐車場B					10:10-11:10 アシュタガ前半★★ 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					11:10-12:20 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:40 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場A
19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A	20:30-21:30 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B		20:30-21:30 ミュージックフロー★ Eriko 駐車場A		12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	カボタまで いきます！
20:30-21:30 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B						
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)		
8:30-9:30 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	10:00-11:00 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B	10:00-11:00 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		
9:40-11:00 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場B		10:10-11:10 アシュタガ前半★★ 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		
		11:20-12:20 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			
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	EP		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A		
	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	19:30-20:30 低空エアリアル 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 イン★ Kitano 駐車場B	20:40-21:40 アドバンス★★★★ Kitano 駐車場A		

洋楽 Slow Danceに合わせて。
どなたでも参加可能です！
ぜひー♡

カボタまで
いきます！

後半の代わりに
後屈、逆転練習
しましょー！！

