

					1(土)	2(日)
<p style="text-align: center;"></p> <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>					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
					10:15-11:15 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
					11:15-12:15 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
					12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	かポタまで
					14:00-15:30 英会話カフェ	
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 ハタヨガ★★ 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 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
EP	11:10-12:10 ポールピラティス★ Eriko 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	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:15-11:15 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B
13:00-14:00 出張ヨガ			13:00-13:45 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B		11:15-12:15 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	12:30-13:30 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 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	14:00-15:30 英会話カフェ	
	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		
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
	10:00-11:00 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A	9:00-10:00 Self Practice 駐車場A				10:00-11:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B
	11:10-12:10 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B	11:30-12:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A			11:15-12:00 有酸素運動 Yamashita 駐車場A
		11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	12:30-13:15 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B			
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	EP				
	19:30-20:30 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A	19:30-20:30 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場A		20:00-21:00 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B		
	20:40-21:40 ハタ★★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B				16:30-19:30 3時間クラス Nakamoto

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
	10:00-11:00 ポールピラティス★ Eriko 駐車場A	10:00-11:00 ハタヨガ★★ 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	9:00-10:30 ベーシックヨガ★★ Nakamoto 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	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:45-11:45 筋トレ・コアトレ Nakamoto 駐車場B
		13:00-14:00 出張ヨガ	13:00-13:45 アシュタガ後半★★★ Kitano 駐車場B		11:15-12:15 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	12:30-13:30 インヨガ★ 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 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		
	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		
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
	10:00-11:00 初めてのエアリアル Kitano 低空 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	9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A
	11:10-12:10 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B	11:40-12:40 ハタ ★★ 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	10:15-11:15 アシュタガ前半★★ Kitano 駐車場B
		11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	12:45-13:45 エアリアル★ kitano 駐車場B		11:15-12:15 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
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B	14:00-15:30 英会話カフェ		18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	12:30-13:30 イン★ Kitano 駐車場B	かポタまで いきます！
	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		



