

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	8:00 カル・m yoga 大鳥大社	
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	10:00-11:00 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場B	
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	11:15-12:00 有酸素運動 Yamashita 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	9:00-10:00 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A
	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	10:10-11:30 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	
	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>☺July☺</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！ 			
	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				

