

# ☺September☺

- ・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。
- ・2時間半のアシタガ後半クラスは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！

かボタ  
ま  
でいきま

1(日)						
9:00-10:00 初めてのエアリアル Kitano 低空 駐車場A						
10:15-11:15 アシタガ前半★★ Kitano 駐車場B						
11:15-12:45 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場A						
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(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	10:00-11:00 アシタガ前半★★ Kitano 駐車場B	11:00-12:00 アシタガ前半★★ Kitano 駐車場A	11:00-12:00 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシタガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシタガ前半★★ 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	12:00-13:00 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場B		11:10-12:10 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:10 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場A
EP	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 イン★ Kitano 駐車場B	20:30-21:30 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場B		20:40-21:40 アドバンス★★★ Kitano 駐車場A		
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(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 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 アシタガ前半★★ Kitano 駐車場A	11:00-12:00 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシタガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシタガ前半★★ Kitano 駐車場B
		14:00-15:30 英会話カフェ	13:00-13:45 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場B		11:10-12:10 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:40 アシタガ後半★★★ Kitano 駐車場A
	18:50-19:20 Self Practice 駐車場B			18:50-19:20 Self Practice 駐車場A	12:20-13:20 インヨガ★ Kitano 駐車場B	かボタ ま でいきま す！
	19:30-20:30 FUNエアリアル★★ Kitano 駐車場A	19:30-20:30 アシタガ前半★★ 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		

16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
8:00-9:00 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A	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 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 エアリアル★ Kitano 駐車場A	9:00-10:00 ポールピラティス★ Eriko 駐車場A
9:10-10:30 アドバンス★★★ 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	11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場B	12:00-13:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B
10:45-11:45 エアリアル★★ Kitano 駐車場A	ちよつと 長め!	13:00-14:00 出張ヨガ	13:00-13:45 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B		11:10-12:10 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:10-12:10 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A
		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 アシュタンガ前半★★ 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		
		20:30-21:30 アシュタンガ後半★★★ 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		
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
6:30-7:30 アシュタンガ前半★★ 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 アシュタンガ前半★★ 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
7:30-8:30 アシュタンガ後半★★★ 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 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	12:00-13:00 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場A	11:00-12:00 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B	10:10-11:10 アシュタンガ前半★★ Kitano 駐車場B	9:45-10:45 筋トレ・コアトレ Yamashita 駐車場A
8:40-9:40 朝ヨガ★★ Kitano 駐車場A		11:10-12:10 アドバンス★★★ kitano 駐車場A	13:00-13:45 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B		11:10-12:10 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場A	11:00-11:45 有酸素 Yamashita 駐車場B
9:50-10:50 FUNエアリアル★★ Kitano 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 アシュタンガ前半★★ 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	
		20:30-21:30 アシュタンガ後半★★★ Kitano 駐車場B	20:40-21:40 ポールピラティス★ Eriko 駐車場B	20:40-21:40 アドバンス★★★ Kitano 駐車場A		



