

11月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	お休み		8:00 探足登山		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	お休み
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 心臓バクバク練習会				
7	8	9	10	11	12	13
13:00 ハタヨガ	お休み				13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	8:00 Sokka.マラソンチャレンジPROJECT
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 ランニングフォーム研究会	19:00 燃焼ウォーキング			15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
14	15	16	17	18	19	20
13:00 ハタヨガ	お休み				13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	8:00 Sokka.マラソンチャレンジPROJECT 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
21	22	23	24	25	26	27
13:00 ハタヨガ	お休み	通常営業 (11:00-18:00)			13:00 ハタヨガ 14:00~15:30 呼吸と瞑想ワークショップ	8:00 Sokka.ランニングクリニック (座学) 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
			19:00 燃焼ウォーキング			
28	29	30				
13:00 ハタヨガ	お休み					
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 心臓バクバク練習会				