

8月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 ランニング練習会	19:00 のんびり ノルディック散歩		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ 15:00 パワーヨガ	8:00 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
8	9	10	11	12	13	14
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 ランニング練習会	8:00 ちょいロング ノルディック散歩		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ 15:00 パワーヨガ	8:00 秋のトレイルレースへ向け練習 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
15	16	17	18	19	20	21
13:00 ハタヨガ	営業! (11:00→19:00)		お休み		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ 15:00 パワーヨガ	8:00 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
22	23	24	25	26	27	28
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 ランニング練習会	19:00 のんびり ノルディック散歩		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ 15:00 パワーヨガ	8:00 路地裏探検散歩 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
29	30	31				
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 ランニング練習会				