

5月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				29	30	1
				12:00 SHOP OPEN !	12:00 SHOP OPEN !	12:00 SHOP OPEN !
				13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ	13:00 ハタヨガ
2	3	4	5	6	7	8
	12:00 SHOP OPEN !	12:00 SHOP OPEN !	12:00 SHOP OPEN !			8:00 里山ノルディック散歩
13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
				19:00 バランス改善体操		
9	10	11	12	13	14	15
お休み	お休み				SHOPはお休み (ヨガはあり)	9:00 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		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ 14:15~15:30 ヨガスタートラ ワークショップ	15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
		19:00 ランニング練習会	19:00 ノルディック散歩	20:00 ジェイソンCUP		
16	17	18	19	20	21	22
13:00 ハタヨガ	お休み					8:30 路地裏ラン & ウォーク
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	
		19:00 ランニング練習会	19:00 のんびり ノルディック散歩	19:00 バランス改善体操		
23	24	25	26	27	28	29
13:00 ハタヨガ	お休み					8:00 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		13:00 ハタヨガ		
		19:00 ランニング練習会	19:00 のんびり ノルディック散歩	19:00 バランス改善体操		
30	31					
13:00 ハタヨガ	お休み					