

9月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
					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て練習 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
			19:00 のんびり ノルディック散歩			
5	6	7	8	9	10	11
13:00 ハタヨガ	お休み				午前 さくら山行会 登山道整備 13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ 15:00 パワーヨガ	午前 登山道整備の予備日 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
		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			
12	13	14	15	16	17	18
13:00 ハタヨガ	お休み				8:00 マラソンチャレンジproject 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
		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			
19	20	21	22	23	24	25
13:00 ハタヨガ	お休み		合宿帯同のためお休み	13時-17時で営業!		8:00 里山ノルディック散歩
					13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ 15:00 パワーヨガ	15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
26	27	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 ランニング練習会 19:00 のんびり ノルディック散歩			