

6月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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 19:00 バランス改善体操	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	8:00 マラソンチャレンジproject 12:00 OPEN 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
6	7	8	9	10	11	12
15:30 CLOSE	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 19:00 バランス改善体操	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	8:00 宮前川を辿るラン&ウォーク 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
13	14	15	16	17	18	19
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 19:00 バランス改善体操	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	9:00 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
20	21	22	23	24	25	26
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 19:00 バランス改善体操	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	8:00 古地図散歩（廃線路跡を辿る） 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
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			