10月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
						8:00 マラソンチャレンジ練習会
					13:00 ハタヨガ	
					14:00 インヨガ	15:00 ハタヨガ
					15:00 パワーヨガ	16:00 リラックスヨガ
3	4	5	6	7	8	9
お休み						今治シティマラソン参加のためお休み （ヨガクラスはやってます）
					13:00 ハタヨガ	
		18:30 ハタヨガ			14:00 インヨガ	15:00 ハタヨガ
		19:40 マインドフルネス			15:00 パワーヨガ	16:00 リラックスヨガ
		19:00 ランニング練習会	19:00 のんびりノルディック散歩			
10	11	12	13	14	15	16
午前 スカイラン練習会	お休み	BROOKS試し履き（〜10/24）				午前 Sokka.リレーCUP
13:00 ハタヨガ					13:00 ハタヨガ	
		18:30 ハタヨガ			14:00 インヨガ	15:00 ハタヨガ
		19:40 マインドフルネス			15:00 パワーヨガ	16:00 リラックスヨガ
		19:00 ランニング練習会	19:00 のんびりノルディック散歩			
17	18	19	20	21	22	23
BROOKS試し履き（10/12〜24）	お休み				午前 マラソンチャレンジ練習会	午前 Runmetrix体験会
13:00 ハタヨガ					13:00 ハタヨガ	
		18:30 ハタヨガ			14:00 インヨガ	15:00 ハタヨガ
		19:40 マインドフルネス			15:00 パワーヨガ	16:00 リラックスヨガ
		19:00 ランニング練習会	19:00 のんびりノルディック散歩			
24	25	26	27	28	29	30
（〜10/12）BROOKS試し履き	お休み					午前 のんびりラン＆ウォーク90分
13:00 ハタヨガ					13:00 ハタヨガ	
		18:30 ハタヨガ			14:00 インヨガ	15:00 ハタヨガ
		19:40 マインドフルネス			15:00 パワーヨガ	16:00 リラックスヨガ
		19:00 ランニング練習会	19:00 のんびりノルディック散歩			
31						
13:00 ハタヨガ						