

11月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
				9:00 筋トレ&ラン		お休み
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 水曜スピード練習	19:00 夜のウォーキング散歩		13:00 ハタヨガ 14:00 アーユルヴェーダ	
6	7	8	9	10	11	12
13:00 ハタヨガ	お休み			9:00 筋トレ		8:00 マラソンチャレンジ練習会
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 ゆっくりラン&ウォーク	19:00 夜のウォーキング散歩		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	15:00 ハタヨガ 16:00 マインドフルネス
13	14	15	16	17	18	19
お休み				9:00 筋トレ		
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 水曜スピード練習	19:00 夜のウォーキング散歩		13:00 ハタヨガ 14:00 アーユルヴェーダ	15:00 ハタヨガ 16:00 マインドフルネス
20	21	22	23	24	25	26
13:00 ハタヨガ	お休み			9:00 筋トレ		8:00 マラソンチャレンジ練習会
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 ゆっくりラン&ウォーク	19:00 水曜スピード練習		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	15:00 ハタヨガ 16:00 マインドフルネス
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 ゆっくりラン&ウォーク	19:00 水曜スピード練習	19:00 夜のウォーキング散歩		