


12月スケジュール 

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				9:00 筋トレ&ラン	マラソンチャレンジ練習会 (2日連続距離走)	
					13:00 アーサナクティック (前屈)	15:00 ハタヨガ
					14:00 ハタヨガ	16:00 マインドフルネス
4	5	6	7	8	9	10
13:00 ハタヨガ	お休み			9:00 筋トレ		
		18:30 ハタヨガ			13:00 ハタヨガ	15:00 ハタヨガ
		19:40 マインドフルネス			14:00 インヨガ	16:00 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			
11	12	13	14	15	16	17
13:00 ハタヨガ	お休み			9:00 筋トレ		マラソンチャレンジ練習会 (ペース走×2本)
		18:30 ハタヨガ			13:00 アーサナクティック (片足バランス)	15:00 ハタヨガ
		19:40 マインドフルネス			14:00 ハタヨガ	16:00 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			
18	19	20	21	22	23	24
変則営業 (ガイ&モモと店番)	お休み			9:00 筋トレ	お店は休み 15時~出張Sokka.at 新居浜	
		18:30 ハタヨガ			13:00 ハタヨガ	
		19:40 マインドフルネス			14:00 インヨガ	
		19:00 水曜スピード練習	19:00 夜のウォーキング散歩			
25	26	27	28	29	30	31
13:00 ハタヨガ	お休み				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			