

# 4月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				13:00 ハタヨガ	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プロジェクト 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
				19:00 バランス改善体操		
4	5	6	7	8	9	10
	お休み					8:00 路地裏ノルディック散歩 (道後)
13:00 ハタヨガ		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	15:00 ハタヨガ 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	19:00 バランス改善体操		
11	12	13	14	15	16	17
お休み	お休み					9:00 マラソンチャレンジプロジェクト
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	15:00 ハタヨガ 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	19:00 バランス改善体操		
18	19	20	21	22	23	24
	お休み					8:00 里山ラン&ウォーク
13:00 ハタヨガ		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	
		19:00 ランニング練習会	19:00 のんびりノルディック散歩	19:00 バランス改善体操		
25	26	27	28	29	30	
	お休み					
13:00 ハタヨガ		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス		13:00 ハタヨガ		
		19:00 ランニング練習会	19:00 のんびりノルディック散歩	19:00 バランス改善体操		