

9月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				9:00 体幹トレーニング		8:00 マラソンチャレンジ練習会
					13:00 ハタヨガ 14:00 瞑想	15:00 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 体幹トレーニング		
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス			13:00 ハタヨガ 14:00 瞑想	15:00 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 夜のノルディック散歩			
11	12	13	14	15	16	17
13:00 ハタヨガ	お休み			9:00 体幹トレーニング	時短営業 (14時~17時)	
		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 夜のノルディック散歩			
18	19	20	21	22	23	24
8:00 マラソンチャレンジ練習会	お休み			9:00 体幹トレーニング		
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス			13:00 ハタヨガ 14:00 瞑想	15:00 ハタヨガ 16:00 マインドフルネス
		19:00 水曜スピード練習	19:00 夜のノルディック散歩			
25	26	27	28	29	30	
13:00 ハタヨガ	お休み			9:00 体幹トレーニング		
		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 夜のノルディック散歩			