

# 12月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
					13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	8:00 路地裏ラン&ウォーク 13:00 ハタヨガ
			19:00 燃焼ウォーキング			
5	6	7	8	9	10	11
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 心臓バクバク練習会	19:00 燃焼ウォーキング		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	8:00 ランニングフォーム研究会 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
12	13	14	15	16	17	18
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 心臓バクバク練習会	19:00 燃焼ウォーキング		マラソンチャレンジ練習会 13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	マラソンチャレンジ練習会 13:00 ハタヨガ
19	20	21	22	23	24	25
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 心臓バクバク練習会	19:00 燃焼ウォーキング		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	8:00 里山ワイルド散歩 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
26	27	28	29	30	31	
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 心臓バクバク練習会	19:00 燃焼ウォーキング	お休み (1/3より営業!)		