

10月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1
						8:00 マラソンチャレンジ練習会 15:00 ハタヨガ 16:00 マインドフルネス
2	3	4	5	6	7	8
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 アーサナを深める (タダーサナ・山のポーズ)	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			
9	10	11	12	13	14	15
	お休み			9:00 体幹トレーニング		お店は休み
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス			13:00 ハタヨガ 14:00 アーサナを深める (ヴィラバドラーサナ)	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			
16	17	18	19	20	21	22
お休み				9:00 体幹トレーニング		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			13:00 ハタヨガ 14:00 アーサナを深める (ダウンドッグ)	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			
23	24	25	26	27	28	29
13:00 ハタヨガ	お休み			9:00 体幹トレーニング		8:00 ジェイソンCUP
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス			13:00 ハタヨガ 14:00 アーサナを深める (コブラ)	
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			
30	31					
13:00 ハタヨガ	お休み					
19:00 ゆっくりラン&ウォーク						