

# 7月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 パワーヨガ	8:00 マラソンチャレンジproject 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
4	5	6	7	8	9	10
お休み	お休み	18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 ランニング練習会	19:00 のんびり ノルディック散歩		13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 パワーヨガ	8:00 裸足里山登山 (雨天決行) 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
11	12	13	14	15	16	17
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 ランニング練習会	19:00 のんびり ノルディック散歩		13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 パワーヨガ	8:00 マラソンチャレンジproject 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
18	19	20	21	22	23	24
8:00 マラソンチャレンジプロジェクト 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 ランニング練習会	19:00 のんびり ノルディック散歩		13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 パワーヨガ	8:00 秋のトレイルレースへ向け練習 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
25	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 ランニング練習会	19:00 のんびり ノルディック散歩		13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 パワーヨガ	8:00 ラン&ウォーク&スイム 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ