

4月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	7:00 Sokka.cup試走 (14時OPEN) 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックス
3	4	5	6	7	8	9
13:00 ハタヨガ	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 お花見ウォーキング?		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	8:00 マラソンチャレンジ練習会 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックス
10	11	12	13	14	15	16
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 ウォーキング		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	8:00 マラソンチャレンジ練習会 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックス
17	18	19	20	21	22	23
13:00 ハタヨガ	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 ウォーキング		7:00 Sokka.cup (14時OPEN) 13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	15:00 ハタヨガ 16:00 リラックス
24	25	26	27	28	29	30
13:00 ハタヨガ	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 ウォーキング		13:00 ハタヨガ 14:00 インヨガ	8:00 裸足登山 15:00 ハタヨガ 16:00 リラックス