

OUTLAND

YOGA / WALK / RUN
in Toke

1月スケジュール

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 休 | 休 | 休 | 10:00-11:15 アサナマンダラ Haruna 13:00-14:15 <u>アシュタンガヨガビギナー</u> Sakiko | 10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa | 休 | 9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:15 BORN TO YOG Aki | 09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 11:00-12:15 <u>Maco</u> 年末年始後のデトックスヨガ | 10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki | 10:00-11:15 アサナマンダラ Haruna | 10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa | 休 | 9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco | 09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 13:00-14:15 陰ヨガ Mayu | 10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki | 10:00-11:15 アサナマンダラ Haruna 13:00-14:15 <u>アシュタンガヨガビギナー</u> Sakiko | 10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa | 休 | 9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco | 09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 13:00-14:15 陰ヨガ Mayu | 10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki | 10:00-11:15 アサナマンダラ Haruna | 10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa | 休 | 9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:15 <u>スローヴィンヤサ</u> Megumi | 09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 13:00-14:15 陰ヨガ Mayu | 10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki | | | | |

【和室開催】今月の和室での開催はありません。

【イレギュラークラス】下線部をご確認下さい。

※施設の都合により毎月イレギュラー対応があります事を予めご了承ください。