OUTLAND
YOGA / WALK / RUN
in Toke

12月スケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
					10:00-11:15 アシュタンガヨガビギナー Sakiko	8:00-9:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 9:30-10:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
3	4	5	6	7	8	9
18:00-19:15 キャンドルヨガ Megumi	09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 11:15-12:30 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 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	10:00-11:15 幸せオーラアップヨガ Maco	8:00-9:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 9:30-10:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
10	11	12	13	14	15	16
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:30 BORN TO YOG 90分 aki	09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 11:15-12:30 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 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	10:00-11:15 アシュタンガヨガビギナー Sakiko	8:00-9:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 9:30-10:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
17	18	19	20	21	22	23
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:15 パワーヨガ Sachiko	09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 11:15-12:30 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 アシュタンガヨガビギナー Sakiko	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	★13:00-14:15 Miki ホットリンパマッサージヨガWS	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
24	25	26	27	28	29	30.31
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 11:15-12:30 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 リラックスフロー Sachiko	休	休	休

【休講】3日(日)朝ヨガが施設の都合により休講となります。 12月28日(木)～1月3日(水)は年末年始休業となります。
【代行】20日(水)Nana→アシュタンガヨガ Sakiko 27日(水)Nana→リラックスフローSachiko
【和室開催】今月の和室開催はありません。
【イレギュラークラス】下線部をご確認下さい。
【WS】★22日(金)13:00-14:15 ホットリンパマッサージヨガWS Miki 会員2000円 一般2500円 ※ご予約はフロントにて※ 事前支払いにてお願い致します。
キャンセルは3日前から50% 当日は100%となります。ご承諾の上、ご予約をお願い致します。
【お知らせ】都合により、第1・2・3土曜日は開始時間が8:00～と9:30～になりますので、お気をつけ下さい。