OUTLAND
YOGA in Toke

12月マンスリースケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		10:00-11:15 ★★ スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 ★ 骨盤調整ヨガ Miki	【代行】10:00-11:15 ★ イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie	10:00-11:15 ★★★ YOGA Wheel SACHI 19:00-20:15 ★ Kozue リラックスフロー	10:00-11:15 ★★★ BORNTOYOG aki 13:00-14:15 ★ リラックスフロー Sachiko	8:00-9:15 ★ イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie
6	7	8	9	10	11	12
休	10:00-11:15 ★ ハートオブヨガ Mitsue 13:00-14:15 ★★ ピラティス Rieko	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 ★★★ YOGA Wheel SACHI 19:00-20:15 ★ Kozue リラックスフロー	10:00-11:15 ★★★ BORNTOYOG aki 【代行】13:00-14:15 ★ リラックスフロー Mistue	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
13	14	15	16	17	18	19
8:00-9:15 ★ 筋調整フローヨガ 初級 maco 9:30-10:45★★ 筋調整フローヨガ 中級 maco	10:00-11:15 ★ ハートオブヨガ Mitsue 13:00-14:15 ★★ ピラティス Rieko	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 ★★★ YOGA Wheel SACHI 19:00-20:15 ★ Kozue リラックスフロー	10:00-11:15 ★★★ BORNTOYOG aki 13:00-14:15 ★ リラックスフロー Sachiko	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
20	21	22	23	24	25	26
8:00-9:15 ★ 朝ヨガディープリラックス maco 10:00-11:15★★★ イシュタヨガ(All level) Toshie	10:00-11:15 ★ ハートオブヨガ Mitsue 13:00-14:15 ★★ ピラティス Rieko	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 ★★★ YOGA Wheel SACHI 19:00-20:15 ★ Kozue リラックスフロー	10:00-11:15 ★★★ BORNTOYOG aki 13:00-14:15 ★ リラックスフロー Sachiko	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
27	28	29	30	31		
8:00-9:15 ★ 朝ヨガディープリラックス maco 10:00-11:15★★ スローヴィンヤサ Megumi	10:00-11:15 ★ ハートオブヨガ Mitsue 13:00-14:15 ★★ ピラティス Rieko	10:00-11:15 ★★ スローヴィンヤサ Megumi	休	休		

【休講】5日9:30～イシュタヨガAll level / 6日
【年末年始休業】 12月29日午後～1月3日まで
【代行】2日陰陽ヨガ→イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie /11日13:00～リラックスフローSachiko→Mitsue

※全てのクラスを定員14名とさせていただいております。
引き続き、コロナ対策にご協力の上、ご参加をお願い致します。

※皆さまに気持ちよくご利用いただけますよう、キャンセル忘れのないようご協力ください。
（クラス開始の30分前までキャンセルできますので、お電話ではなく、ご自身でお願い致します。）

043－294－1850
（9：00～17：30）
outland@rproject japan.com
http://www.outland.jp/
outlandtoke
outland_toke
ID @utd1805z