










## 5月マンスリースケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
<b>OUTLAND</b> YOGA in Toke						8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★  9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★
2	3	4	5	6	7	8
8:00-9:15 maco 朝ヨガティープレラックス★★  10:00-11:15 Rieko ピラティス ★★	14:00-15:15 Mitsue ハートオブヨガ ★	10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★  【代行】 13:00-11:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★	10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★	10:00-11:15 SACHI YOGA Wheel ★★★  19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★	10:00-11:15 aki BORNTYOYOG ★★★  13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★  9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★
9	10	11	12	13	14	15
8:00-9:15 maco 朝ヨガティープレラックス★★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★  13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★  13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	10:00-11:15 Nana PARK YOGA (チャイ付き) 会員¥500/非会員¥1000  (雨天時スタジオクラス開催) 10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 SACHI YOGA Wheel ★★★  19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★	10:00-11:15 aki BORNTYOYOG ★★★  13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★  9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★
16	17	18	19	20	21	22
8:00-9:15 maco 朝ヨガティープレラックス★★  10:00-11:15 Kozue リラクspfロー ★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★  13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	休	8:30-9:30 ノルディックウォーキング体験会 会員¥500/非会員¥1000 (雨天時中止)	休	10:00-11:15 aki BORNTYOYOG ★★★  13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★  9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★
23	24	25	26	27	28	29
8:00-9:15 maco PRAK YOGA with 沖縄三線 ★  (雨天時スタジオクラス開催) 8:00-9:15 maco 朝ヨガティープレラックス	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★  13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★  13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★	10:00-11:15 SACHI YOGA Wheel ★★★  19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★	10:00-11:15 aki BORNTYOYOG ★★★  13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★  9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★
30	31	 043-294-1850 (9:00~17:30)  outland@projectjapan.com  <a href="http://www.outland.jp/">http://www.outland.jp/</a>  outlandtoke  outland_toke  ID @utd1805z				
8:00-9:15 maco 朝ヨガティープレラックス★★  10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★  13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★					