


6月マンスリースケジュール

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|--|-------------------------------------|---|--|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>OUTLAND YOGA in Toke</p>  | | <p>10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★</p> <p>13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★</p> | <p>10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★</p> | <p>10:00-11:15 SACHI YOGA Wheel ★★★</p> <p>19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★</p> | <p>10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★</p> <p>13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★</p> | <p>8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★</p> <p>9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★</p> |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| <p>8:00-9:15 maco 朝ヨガティープリラックス★★</p> <p>10:00-11:15 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★</p> | <p>10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★</p> <p>13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★</p> | <p>10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★</p> <p>13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★</p> | <p>10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★</p> | <p>10:00-11:15 SACHI YOGA Wheel ★★★</p> <p>19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★</p> | <p>10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★</p> <p>13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★</p> | <p>8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★</p> <p>9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p>8:00-9:15 maco 朝ヨガティープリラックス★★</p> <p>10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★</p> | <p>10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★</p> <p>13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★</p> | 休 | 休 | 休 | <p>10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★</p> <p>13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★</p> <p>19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★</p> | <p>8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★</p> <p>9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★</p> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| <p>8:00-9:15 maco 朝ヨガティープリラックス★★</p> <p>【有料ワークショップ】 10:00-12:00 Toshie Yin&YOGA 夏の経路〜心と小腸〜 参加費3000円</p> | <p>10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★</p> <p>13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★</p> | <p>10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★</p> <p>13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★</p> | <p>10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★</p> | <p>10:00-11:15 SACHI YOGA Wheel ★★★</p> <p>19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★</p> | <p>10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★</p> <p>13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★</p> | <p>8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★</p> <p>9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★</p> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | <p>☎ 043-294-1850 (9:00~17:30)</p> <p>✉ outland@rprojectjapan.com</p> <p>🌐 http://www.outland.jp/</p> <p>📘 outlandtoke</p> <p>📷 outland_toke</p> <p>📞 ID @utd1805z</p> | | |
| <p>8:00-9:15 maco 朝ヨガティープリラックス★★</p> <p>10:00-11:15 Toshie イシュタヨガ (basic.瞑想) ★</p> | <p>10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★</p> <p>13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★</p> | <p>10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★</p> <p>13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★</p> | <p>10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★</p> | | | |