

11月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
11:00 ハタヨガ	お休み	13:00 ハタヨガ		18:30 ハタヨガ 19:40 ピラティス	8:00 ハタヨガ (西岡先生) 13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	西国中央スカイラン参加のためお休み
		19:00 スピード練習 (頑張るぞ!)	19:00 のんびり ノルディック散歩	19:00 初心者ランニング (やってみよう!)		
8	9	10	11	12	13	14
11:00 ハタヨガ	お休み				13:00 ハタヨガ	9:00 里山ノルディック散歩
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 スピード練習 (頑張るぞ!)		18:30 ハタヨガ 19:40 ピラティス 19:00 初心者ランニング (やってみよう!)	14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
15	16	17	18	19	20	21
11:00 ハタヨガ	お休み	18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 スピード練習 (頑張るぞ!)		18:30 ハタヨガ 19:40 ピラティス 19:00 初心者ランニング (やってみよう!)	8:00 ハタヨガ (西岡先生) 13:00 ハタヨガ 14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	8:00 目指せ完走! 20~30km走
22	23	24	25	26	27	28
11:00 ハタヨガ	お店営業します! 13:00 ハタヨガ	お休み	お休み		13:00 ハタヨガ	9:00 第2回 Sokka.Cup
				18:30 ハタヨガ 19:40 ピラティス 19:00 初心者ランニング (やってみよう!)	14:15 インヨガ 15:30 ハタヨガ (+)	15:00 ハタヨガ 16:00 リラックスヨガ
29	30					
11:00 ハタヨガ	お休み					