

8月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
						1
						8:00 ただの川遊び 13:00 ととのえるヨガ（えみ） 16:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 17:00 リラックスヨガ
2	3	4	5	6	7	8
13:00 ハタヨガ	お休み					8:00 里山ノルディック散歩 13:00 ととのえるヨガ（えみ） 16:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 17:00 リラックスヨガ
		18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 初心者ランニング練習	19:00 ノルディック散歩	18:30 ハタヨガ 19:40 ビラティス	13:00 やさしいヨガ 14:15 インヨガ 15:30 チャクラヨガ	
9	10	11	12	13	14	15
13:00 ハタヨガ 14:15 リラックスヨガ	お休み	18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 初心者ランニング練習	19:00 ノルディック散歩	18:30 ハタヨガ 19:40 ビラティス	13:00 やさしいヨガ 14:15 インヨガ 15:30 チャクラヨガ	8:00 ウォーキング姿勢講座 13:00 ととのえるヨガ（えみ） 16:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 17:00 リラックスヨガ
16	17	18	19	20	21	22
13:00 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 初心者ランニング練習	19:00 ノルディック散歩	13:00 ハタヨガ 18:30 ハタヨガ 19:40 ビラティス	13:00 やさしいヨガ 14:15 インヨガ 15:30 チャクラヨガ 19:00 夜のラン&スイム	13:00 ととのえるヨガ（えみ） 16:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 17:00 リラックスヨガ
23	24	25	26	27	28	29
13:00 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 初心者ランニング練習	19:00 ノルディック散歩	18:30 ハタヨガ 19:40 ビラティス	13:00 やさしいヨガ 14:15 インヨガ 15:30 チャクラヨガ	8:00 目指せ！スカイラン練習 13:00 ととのえるヨガ（えみ） 16:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 17:00 リラックスヨガ
30	31					
13:00 ハタヨガ	お休み					