

10月スケジュール

Sokila.

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
13:00 ハタヨガ	お休み	13:00 フローヨガ		13:00 ハタヨガ	朝のノルディック里山散歩	土佐 塩の道トレイルレース
		18:30 フローヨガ			16:00 チャクラヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 夜のランニング練習会		18:30 フローヨガ	17:00 インヨガ	17:00 リラックスヨガ
19:30 フロー&リラックスヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:30 ピラティス		
5	6	7	8	9	10	11
13:00 ハタヨガ	お休み	13:00 フローヨガ		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	登り下りランニングクリニック
		18:30 フローヨガ			16:00 チャクラヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 夜のランニング練習会	19:00 夜のスカイラン練習	18:30 フローヨガ	17:00 インヨガ	17:00 リラックスヨガ
19:30 フロー&リラックスヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:30 ピラティス	練習メニュー作成講座	
12	13	14	15	16	17	18
13:00 ハタヨガ	お休み	13:00 フローヨガ		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	四国中央スカイ練習
		18:30 フローヨガ			16:00 チャクラヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 夜のランニング練習会	19:00 夜のスカイラン練習	18:30 フローヨガ	17:00 インヨガ	17:00 リラックスヨガ
19:30 フロー&リラックスヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:30 ピラティス		
19	20	21	22	23	24	25
13:00 ハタヨガ	お休み	13:00 フローヨガ		13:00 ハタヨガ	朝の路地裏ランニング	朝のノルディック里山散歩
		18:30 フローヨガ			16:00 チャクラヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 夜のランニング練習会	19:00 夜のスカイラン練習	18:30 フローヨガ	17:00 インヨガ	17:00 リラックスヨガ
19:30 フロー&リラックスヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:30 ピラティス		
26	27	28	29	30	31	
13:00 ハタヨガ	お休み	13:00 フローヨガ		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	四国中央スカイラン
		18:30 フローヨガ			16:00 チャクラヨガ	
		19:00 夜のランニング練習会	19:00 夜のスカイラン練習	18:30 フローヨガ	17:00 インヨガ	16:00 ハタヨガ
19:30 フロー&リラックスヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:30 ピラティス		17:00 リラックスヨガ