

2月スケジュール

Solika

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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	9:00 心拍トレーニング入門
		18:30 フローヨガ		18:30 ハタヨガ	16:00 チャクラヨガ	13:00 ヨガ倶楽部
19:30 リラックスフローヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:40 ピラティス	17:00 インヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 ランニング（スピード練習）	19:00 ノルディック散歩	19:30 初心者ランニング🌱（60分）	18:10 バランス・姿勢改善（肩まわり）	17:00 リラックスヨガ
8	9	10	11	12	13	14
13:00 ハタヨガ	お休み	13:00 フローヨガ	8:00 20km走（重信川）	13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	9:00 ノルディック散歩
		18:30 フローヨガ		18:30 ハタヨガ	16:00 チャクラヨガ	13:00 ヨガ倶楽部
19:30 リラックスフローヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:40 ピラティス	17:00 インヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 ランニング（スピード練習）		19:30 初心者ランニング🌱（60分）	18:10 バランス・姿勢改善（骨盤）	17:00 リラックスヨガ
15	16	17	18	19	20	21
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	9:30 超初心者ランニングクリニック
		18:30 フローヨガ		18:30 ハタヨガ	16:00 チャクラヨガ	13:00 ヨガ倶楽部
19:30 リラックスフローヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:40 ピラティス	17:00 インヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 ランニング（スピード練習）	19:00 ノルディック散歩	19:30 初心者ランニング🌱（60分）	18:10 バランス・姿勢改善（肩まわり）	17:00 リラックスヨガ
22	23	24	25	26	27	28
13:00 ハタヨガ	8:00 30km走（仮）	13:00 フローヨガ		13:00 ハタヨガ	13:00 ハタヨガ	9:00 富前川沿いランニング90分
		18:30 フローヨガ		18:30 ハタヨガ	16:00 チャクラヨガ	13:00 ヨガ倶楽部
19:30 リラックスフローヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:40 ピラティス	17:00 インヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 ランニング（クロスカントリー）	19:00 ノルディック散歩	19:30 初心者ランニング🌱（60分）	18:10 バランス・姿勢改善（骨盤）	17:00 リラックスヨガ
1	2	3	4	5	6	7
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	9:00 走りやすくなるクリニック
		18:30 フローヨガ		18:30 ハタヨガ	16:00 チャクラヨガ	13:00 ヨガ倶楽部
19:30 リラックスフローヨガ		19:40 マインドフルネスヨガ		19:40 ピラティス	17:00 インヨガ	16:00 ハタヨガ
		19:00 ランニング（スピード練習）	19:00 ノルディック散歩	19:30 初心者ランニング🌱（60分）	18:10 バランス・姿勢改善（肩まわり）	17:00 リラックスヨガ