

# 11月

# ヨガ&ウェルネス スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 インドアプールSUP 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30 太極舞 (屋内) 17:00 -17:50	<b>2</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 美姿勢ヨガ(屋内) 9:30 - 10:20 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>3</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30 サンセットビーチ 17:00 -17:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20
<b>4</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 インドアプールSUP 8:00 - 8:50 朝のリフレッシュヨガ (屋) 9:30 - 10:20 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30	<b>5</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 ビーチで深呼吸と瞑想 9:30 - 10:00	<b>6</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 デイタイム 11:00 - 11:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>7</b> 体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>8</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 インドアプールSUP 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30 太極舞 (屋内) 17:00 -17:50	<b>9</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 美姿勢ヨガ(屋内) 9:30 - 10:20 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>10</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30
<b>11</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30	<b>12</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 ビーチで深呼吸と瞑想 9:30 - 10:00	<b>13</b> デイタイム 11:00 - 11:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>14</b> 体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>15</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 太極舞 (屋内) 17:00 -17:50	<b>16</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 美姿勢ヨガ(屋内) 9:30 - 10:20 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>17</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30 サンセットビーチ 17:00-17:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20
<b>18</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 インドアプールSUP 8:00 - 8:50 朝のリフレッシュヨガ (屋) 9:30 - 10:20 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30	<b>19</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 ビーチで深呼吸と瞑想 9:30 - 10:00	<b>20</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 デイタイム 11:00 - 11:50	<b>21</b> 体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>22</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 インドアプールSUP 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30 太極舞 (屋内) 17:00 -17:50	<b>23 ヨガイベントDAY</b> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>心と身体にご褒美を</b>                      ~ヨガとアーユルヴェーダな3日間~</p> <p><b>各ヨガメニュー 8:00 - 19:20</b></p> <p><small>※各メニューの詳細については、 次のページをご覧ください。</small></p> </div>	<b>24 ヨガイベントDAY</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30 サンセットビーチ 17:00 -17:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20 アーユルヴェーダSP ※お問い合わせください。
<b>25 ヨガイベントDAY</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30 サンセットビーチ 17:00 -17:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20 アーユルヴェーダSP ※お問い合わせください。	<b>26</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 ビーチで深呼吸と瞑想 9:30 - 10:00	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 インドアプールSUP 8:00 - 8:50 アンティ(ハンモック) 9:30 - 10:30 太極舞 (屋内) 17:00 -17:50	<b>30</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 美姿勢ヨガ(屋内) 9:30 - 10:20 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	