

1月

ヨガ&ウェルネス スケジュール

★：スタジオでの開催となります。（完全予約制） 準備・片付けのため、前後30分も使用させていただきます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。（ストレッチスペースはご利用可能です）

☆：悪天候の場合、スタジオ開催となります。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30 ★新春リラククスヨガ 11:00 - 11:50	2 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30 ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ★新春リラククスヨガ 11:00 - 11:50	3 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★優しいヨガ 09:30 - 10:20 ★太極舞 15:30 - 16:20 ☆サンセットビーチ 17:00 - 17:50	4 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★美姿勢ヨガ 09:30 - 10:20	5 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ(ハンモック) 09:30 - 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
6 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ★朝のリフレッシュヨガ 09:30 - 10:20 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30	7 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ビーチで深呼吸と瞑想 09:30 - 10:00	8 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★朝のリフレッシュヨガ 09:30 - 10:20 ★優しいヨガ 11:00 - 11:50	9 ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ★ピンヤサ 13:00 - 13:50	10 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★優しいヨガ 09:30 - 10:20 ★太極舞 15:30 - 16:20 ☆サンセットビーチ 17:00 - 17:50	11 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★美姿勢ヨガ 09:30 - 10:20 ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	12 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ(ハンモック) 09:30 - 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
13 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ★朝のリフレッシュヨガ 09:30 - 10:20 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30	14 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ビーチで深呼吸と瞑想 09:30 - 10:00 ★優しいヨガ 15:00 - 15:50	15 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★朝のリフレッシュヨガ 09:30 - 10:20 ★優しいヨガ 11:00 - 11:50	16 ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ★陰ヨガ 13:00 - 13:50	17 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★優しいヨガ 09:30 - 10:20 ★太極舞 15:30 - 16:20 ☆サンセットビーチ 17:00 - 17:50	18 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★美姿勢ヨガ 09:30 - 10:20 ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	19 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ(ハンモック) 09:30 - 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
20 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ★朝のリフレッシュヨガ 09:30 - 10:20 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30	21 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ビーチで深呼吸と瞑想 09:30 - 10:00 ★優しいヨガ 15:00 - 15:50	22 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★朝のリフレッシュヨガ 09:30 - 10:20 ★優しいヨガ 11:00 - 11:50	23 ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50	24 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★優しいヨガ 09:30 - 10:20 ★太極舞 15:30 - 16:20 ☆サンセットビーチ 17:00 - 17:50	25 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★美姿勢ヨガ 09:30 - 10:20 ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	26 ☆サンセットビーチ 17:00 - 17:50 ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20
27 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30	28 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ビーチで深呼吸と瞑想 09:30 - 10:00 ★優しいヨガ 15:00 - 15:50	29 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★朝のリフレッシュヨガ 09:30 - 10:20 ★優しいヨガ 11:00 - 11:50	30 ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50	31 インドアプールSUP 08:00 - 08:50 ★優しいヨガ 09:30 - 10:20 ★太極舞 15:30 - 16:20 ☆サンセットビーチ 17:00 - 17:50		