

# 12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 アンティグラビティ 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>2</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティグラビティ 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ (屋内) 9:30 - 10:20	<b>3</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 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 アンティグラビティ 9:30 - 10:30 デイタイム 11:00 - 11:50	<b>5</b> ビンヤサ 13:00 - 13:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>6</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 優しいヨガ 9:30 - 10:20	<b>7</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 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 アンティグラビティ 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>9</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 朝のリフレッシュヨガ (屋内) 9:30 - 10:20	<b>10</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>11</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティグラビティ 9:30 - 10:30 デイタイム 11:00 - 11:50	<b>12</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>13</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 優しいヨガ 9:30 - 10:20 太極舞 17:00 - 17:50	<b>14</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>15</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティグラビティ 9:30 - 10:30
<b>16</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティグラビティ 9:30 - 10:30	<b>17</b> デイタイム 11:00 - 11:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>18</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティグラビティ 9:30 - 10:30 デイタイム 11:00 - 11:50	<b>19</b> 体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 陰ヨガ 13:00 - 13:50	<b>20</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 優しいヨガ 9:30 - 10:20 太極舞 17:00 - 17:50	<b>21</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>22</b> 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>23</b> (空欄)	<b>24</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>25</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティグラビティ 9:30 - 10:30 デイタイム 11:00 - 11:50	<b>26</b> 体幹エクササイズ 10:00 - 10:50	<b>27</b> インドアプールSUP 8:00 - 8:50 優しいヨガ 9:30 - 10:20 太極舞 17:00 - 17:50	<b>28</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>29</b> モーニングビーチ 8:00 - 8:50 アンティグラビティ 9:30 - 10:30
<b>30</b> インドアプールSUP 8:00-8:50 モーニングビーチ 8:00-8:50 アンティグラビティ 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ 9:30-10:20	<b>31</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					