

12月

ヨガ&ウェルネス スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 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
2 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	3 モーニングビーチ 8:00 - 8:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	4 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	5 ビンヤサ 13:00 - 13:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	6 インドアプールSUP 8:00 - 8:50 優しいヨガ 9:30 - 10:20	7 モーニングビーチ 8:00 - 8:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	8 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
9 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	10 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	11 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	12 体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	13 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	14 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	15 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
16 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	17 デイタイム 11:00 - 11:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	18 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	19 体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 陰ヨガ 13:00 - 13:50	20 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	21 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	22 サンセットビーチ 17:00 - 17:50 キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20
23 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	24 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 31 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	25 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	26 体幹エクササイズ 10:00 - 10:50	27 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	28 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	29 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