

# 2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
					<b>1</b> ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>2</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>3</b> ☆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	<b>4</b> ☆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 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30	<b>5</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50 ☆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 ★優しいヨガ 11:00 - 11:50	<b>6</b> ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ★優しいヨガ 13:00 - 13:50	<b>7</b> インドアブール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	<b>8</b> インドアブール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	<b>9</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>10</b> インドアブール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	<b>11</b> ☆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 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30	<b>12</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50 ★優しいヨガ 11:00 - 11:50	<b>13</b> ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ★優しいヨガ 13:00 - 13:50	<b>14</b> インドアブール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	<b>15</b> インドアブール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	<b>16</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>17</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50 ★朝のリフレッシュヨガ 09:30 - 10:20	<b>18</b> ☆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 アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30	<b>19</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50	<b>20</b> ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ★陰ヨガ 13:00 - 13:50	<b>21</b> ★太極舞 15:30 - 16:20 ☆サンセットビーチ 17:00 - 17:50	<b>22</b> インドアブール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	<b>23</b>
<b>24</b> アンティ(ハンモック) 09:30 - 10:30	<b>25</b> ☆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	<b>26</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50 ★優しいヨガ 11:00 - 11:50	<b>27</b> ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ★優しいヨガ 13:00 - 13:50	<b>28</b> ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20		

# 3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分も使用させて頂きます。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
					<b>1</b> ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>2</b> ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50
<b>3</b> ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>4</b> ☆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 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>5</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50 ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>6</b> ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ☆ピンヤサ 13:00 - 13:50	<b>7</b> インドアブール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	<b>8</b> インドアブール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	<b>9</b>
<b>10</b> インドアブール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 (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>11</b> ☆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 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>12</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30 ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>13</b>	<b>14</b> インドアブール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	<b>15</b> インドアブール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	<b>16</b> ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50
<b>17</b> インドアブール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 (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>18</b> ☆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 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>19</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50 ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>20</b> ★体幹エクササイズ 10:00 - 10:50 ★陰ヨガ 13:00 - 13:50 ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>21</b>	<b>22</b> インドアブール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	<b>23</b> ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ☆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>24</b> ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>25</b> ☆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 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30	<b>26</b> インドアブールSUP 08:00 - 08:50 アンティ (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30 ★キャンドル&アロマ 18:30 - 19:20	<b>27</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>28</b> インドアブール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	<b>29</b> インドアブール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	<b>30</b> ☆モーニングビーチ 08:00 - 08:50 ★デイトタイム 10:00 - 10:50
<b>31</b> インドアブール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 (ハンモックヨガ) 09:30 - 10:30						