

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