

10月ホットヨガ・サーフエクササイズ体験プログラム

☐ ⇒ ホットヨガ

■ ⇒ サーフエクササイズ

日	月	火	水	木	土
1 10: 00~10: 50 11: 15~12: 20 MASAKO 13: 30~14: 20 16: 30~17: 20 河合	2 10: 20~11: 05 仲村	3 12: 15~13: 00 角谷 21: 30~22: 15 AI RI 18: 45~19: 35 河合	4 10: 30~11: 15 河合 14: 00~14: 45 狩生 12: 00~12: 50 河合 20: 15~21: 05 河合	5 11: 00~11: 45 ma o 19: 30~20: 15 狩生 20: 45~21: 30 石原 13: 30~14: 20 河合	7 11: 30~12: 15 長谷川 19: 30~20: 15 狩生
8 13: 00~13: 45 AI RI 15: 30~16: 15 長谷川 17: 30~18: 20 河合	9 10: 20~11: 05 仲村 17: 15~18: 00 石原	10 12: 15~13: 00 角谷 14: 00~14: 45 ma o 21: 30~22: 15 AI RI 10: 30~11: 20 弥生 18: 45~19: 35 河合	11 10: 30~11: 15 河合 19: 45~20: 30 AI RI 12: 00~12: 50 河合	12 11: 00~11: 45 ma o 15: 30~16: 15 AI RI 19: 30~20: 15 狩生 13: 30~14: 20 河合	14 11: 30~12: 15 長谷川 19: 30~20: 15 狩生
15 13: 00~13: 45 石原 15: 30~16: 15 長谷川 10: 30~11: 20 弥生	16 10: 20~11: 05 仲村 21: 00~21: 50 弥生	17 12: 15~13: 00 角谷 21: 30~22: 15 AI RI 18: 45~19: 35 河合	18 10: 30~11: 15 河合 14: 00~14: 45 狩生 20: 15~21: 05 河合	19 11: 00~11: 45 ma o 15: 30~16: 15 AI RI 19: 30~20: 15 狩生 13: 30~14: 20 河合	21 11: 30~12: 15 長谷川 19: 30~20: 15 狩生
22 15: 30~16: 15 長谷川	23 10: 20~11: 05 仲村 21: 00~21: 50 弥生	24 12: 15~13: 00 角谷 14: 00~14: 45 ma o 20: 15~21: 05 弥生	25 10: 30~11: 15 河合 14: 00~14: 45 狩生 20: 00~20: 45 ma o 12: 00~12: 50 河合	26 11: 00~11: 45 ma o 19: 30~20: 15 狩生 13: 30~14: 20 河合	28
29 12: 00~12: 45 ma o	30 10: 20~11: 05 仲村 19: 45~20: 30 石原 22: 00~22: 45 弥生	31 12: 15~13: 00 角谷 18: 45~19: 30 石原 20: 30~21: 50 弥生			