

アマン東京 フリークラスのご案内

4月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
			書道 9am-10am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	人力車 8am 8.30am 9am 9.30am
5	6	7	8	9	10	11
フォームローラー エクササイズ 8am-9am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	フォームローラー エクササイズ 8am-9am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	皇居ラン 8.30am-9.30am	マットピラティス 9.30am-10.30am	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
12	13	14	15	16	17	18
瞑想 & ヨガ 8am-9am	マットピラティス 8am-9am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	書道 9am-10am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	利き酒体験 4pm-4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
19	20	21	22	23	24	25
瞑想 & ヨガ 8am-9am	マットピラティス 8am-9am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	書道 9am-10am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
26	27	28	29	30		
瞑想 & ヨガ 8am-9am	マットピラティス 8am-9am	瞑想 & ヨガ 8am-9am	書道 9am-10am	瞑想 & ヨガ 8am-9am		